

**EFEKTIFITAS KEGIATAN *OUTBOUND* TERHADAP
KECERDASAN EMOSI ATLET PUTRA *HOCKEY* SMA NEGERI
46 JAKARTA**





**Adi Padli Hamzah
6815117955
Olahraga Rekreasi**



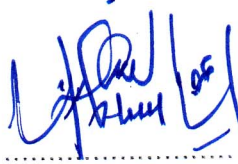
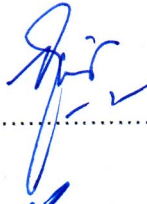

**Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Olahraga**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd</u> NIP. 195908091987031001		<u>29/7 - 2016</u>
Pembimbing II <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		<u>28/7 - 2016</u>

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua <u>Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd</u> NIP. 197701282005012002		<u>29/7 - 2016</u>
Sekretaris <u>drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd</u> NIP. 195803081984032001		<u>1/8 - 2016</u>
Anggota <u>Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si</u> NIP. 196911302000031001		<u>29/7 - 2016</u>
Anggota <u>Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd</u> NIP. 195908091987031001		<u>29/7 - 2016</u>
Anggota <u>Hartman Nugraha, M.Pd</u> NIP. 197409092003121001		<u>28/7 - 2016</u>

Tanggal Lulus Ujian : 20 Juli 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan nikmat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan studi S-1 ini dengan baik, Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada baginda nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan kita semua selaku umatnya yang mengharapkan syafaat di hari akhir nanti.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang tersayang, kedua orang tua saya Bapak Didi Munadi dan Mimih Yyun Ayunah yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada henti dengan penuh kasih sayang, saudara-saudari tercinta Aa Teten Suteja, Aa Arie Septianto, Teh Wiwi Widianingrum, Gumadi Mulya, dan Adnin Amalia Putri.

Terima kasih juga untuk Bapak Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Hartman Nugraha M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang sekaligus menjadi dosen Pembimbing Akademik selama masa studi S-1 saya, serta Bapak Drs. Iwan Barata, M.Pd dan Ibu Juriana, M.Si., Psi yang turut memberikan bimbingan nya.

Untuk teman-teman Orek angkatan 2011 FIK UNJ, para pembina, pelatih, senior dan junior Perkumpulan Hoki UNJ, serta pelatih dan rekan satu tim Field Hockey DKI Jakarta. Untuk sahabat apartement hockey kayu jati 1, Abenk, Aco, Izza, Azi, Amir, dan Rizky yang saling memberikan semangat dalam sama suka dan duka.

Untuk orang tersayang lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini dan memberikan semangat serta motivasi yang begitu luar biasa.

Terima Kasih Banyak.

ABSTRACT

ADI PADLI HAMZAH. The Effectiveness Of Outbound Activities Against Emotional Intelligence Men's Athletes Hockey SMA Negeri 46 Jakarta. Jakarta: A Study Program Sport Recreation, Faculty Of Sport Science, University Of Jakarta, June 2016.

This research aims to know the effectiveness of outbound activities against emotional intelligence on the men's athletes Hockey SMA Negeri 46 Jakarta. This research done on 30 May until 23 June 2016 at SMA Negeri 46 Jakarta inaugurates in Jl Masjid Darussalam Kav. 23-25 Block A, Kebayoran Baru, South Jakarta. This research using descriptive survey method with the design one shot case study, namely give the game and provide questionnaires after all the game is complete. The population as well as the sample in this research is 20 persons of men's athletes Hockey SMA Negeri 46 Jakarta. Sampling techniques in this research is a saturated samples, that all members included all in the research.

From the data that has been acquired then processed so that the results of research can be concluded as follows: effectiveness outbound activities against emotional intelligence men's athletes Hockey SMA Negeri 46 Jakarta reviewed from 5 dimensions of emotional intelligence:

1). Identify the emotions themselves: with low category 5% much as 1 person, medium category is 70% as much as 14 person, and 25% higher category as

much as 5 person. 2). Manage the emotions: with low category 25% as much as 5 person, medium category is 40% as much as 8 person, and High category 35% as much as 7 person. 3). To motivate themselves: with low category 5% as much as 1 person, medium category is 65% as much as 13 person, and High category 30% as much as 6 person. 4). Identify the emotions of the other people: with low category 15% as much as 3 person, medium category is 80% as much as 16 person, and High Category 5% as much as 1 person. 5). Establish a relationship: with the Low Category 5% as much as 1 person, the medium category is 85% as much as 17 person, and High category 10% as much as 2 person.

From the entire dimensions with the number of most is in the category of medium and high. There are 40% with each of other as much as 8 person. Based on the research results obtained describe that athletes men's Hockey SMA Negeri 46 Jakarta have a good enough emotional intelligence with 8 person in medium category, 8 person in the category of high, and only 4 of the person who are in the category of low. So then, it can be concluded that the outbound activities, it could be effectively to know the emotional intelligence of men's athletes Hockey SMA Negeri 46 Jakarta, although outbound activities here is not the only way that can be done.

RINGKASAN

ADI PADLI HAMZAH. Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta. Jakarta: Program Studi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi pada atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada 30 Mei sampai dengan 23 Juni 2016 di SMA Negeri 46 Jakarta yang beralamat di Jl. Masjid Darussalam Kav. 23-25 Blok A, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif dengan *design one shot case study*, yaitu memberikan permainan dan memberikan angket setelah semua permainan selesai. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampel jenuh, yaitu semua anggota diikutsertakan semuanya dalam penelitian.

Dari data yang telah didapat kemudian diolah sehingga hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta ditinjau dari 5 dimensi kecerdasan emosi yaitu:

1). Mengenali Emosi Diri dengan kategori Rendah 5% sebanyak 1 orang, kategori Sedang 70% sebanyak 14 orang, dan kategori Tinggi 25% sebanyak

5 orang, 2). Mengelola Emosi dengan kategori Rendah 25% sebanyak 5 orang, kategori Sedang 40% sebanyak 8 orang, dan kategori Tinggi 35% sebanyak 7 orang, 3). Memotivasi Sendiri dengan kategori Rendah 5% sebanyak 1 orang, kategori Sedang 65% sebanyak 13 orang, dan kategori Tinggi 30% sebanyak 6 orang, 4). Mengenali Emosi Orang Lain dengan kategori Rendah 15% sebanyak 3 orang, kategori Sedang 80% sebanyak 16 orang, dan kategori Tinggi 5% sebanyak 1 orang, 5). Menjalin Hubungan dengan kategori Rendah 5% sebanyak 1 orang, kategori Sedang 85% sebanyak 17 orang, dan kategori Tinggi 10% sebanyak 2 orang. Dari keseluruhan dimensi dengan jumlah paling banyak adalah kategori Sedang dan Tinggi 40% dengan masing-masing sebanyak 8 orang.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menerangkan bahwa atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta memiliki kecerdasan emosi yang cukup baik yaitu dengan 8 orang dikategori sedang, 8 orang di kategori tinggi, dan hanya 4 orang yang berada di kategori rendah. Sehingga kemudian dapat disimpulkan bahwa kegiatan *outbound* efektif untuk mengetahui kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta, meskipun kegiatan *outbound* ini bukanlah menjadi satu-satunya cara yang dapat dilakukan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi yang telah disusun berjudul, “Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi Atlet Putra Hockey SMA Negeri 46 Jakarta”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Karenanya dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menghaturkan terimakasih kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku Dekan FIK UNJ, Ibu Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Ketua Program Studi Olahraga Rekreasi. Ucapan terimakasih tidak lupa penulis haturkan kepada Bapak Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Hartman Nugraha, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang sekaligus sebagai Pembimbing Akademik yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan sehingga skripsi ini selesai. Terimakasih juga untuk Bapak Wanito Handoyo, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 46 Jakarta dan Bapak Indi Dwi Kastoro, S.Pd selaku pelatih tim hockey yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian. Tentunya beribu

terimakasih juga penulis haturkan untuk orang-orang tersayang, Bapak dan Mimih, keluarga, teman-teman orek angkatan 2011, keluarga kontrakkan, serta teman-teman cabang olahraga hockey UNJ, yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis, sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untu kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca semua, mohon maaf atas segala kekurangannya.

Jakarta, Juni 2016

A.P.H

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Kecerdasan Emosi.....	7
2. <i>Outbound</i>	16
3. <i>Hockey</i>	27

B. Kerangka Berpikir.....	37
C. Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian.....	39
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Uji Coba Angket.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	49
H. Uji Hipotesis.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskripsi.....	51
B. Keseluruhan Aspek.....	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA.....	66
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keterangan Lapangan <i>Indoor Hockey</i>	35
Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Uji Instrumen.....	44
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	46
Tabel 4. Data Hasil Penelitian Keseluruhan Dimensi.....	51
Tabel 5. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengenali Emosi Diri.....	52
Tabel 6. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengelola Emosi.....	54
Tabel 7. Data Hasil Penelitian Dimensi Memotivasi Sendiri.....	56
Tabel 8. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain....	58
Tabel 9. Data Hasil Penelitian Dimensi Menjalin Hubungan.....	60
Tabel 10. Data Distribusi Frekuensi.....	62
Tabel 11. Lampiran Uji Coba Instrumen.....	68
Tabel 12. Data Hasil Uji Coba Instrumen Keseluruhan.....	75
Tabel 13. Data Uji Validitas Dimensi Mengenali Emosi Diri.....	77
Tabel 14. Data Uji Validitas Dimensi Mengelola Emosi.....	78
Tabel 15. Data Uji Validitas Dimensi Memotivasi Sendiri.....	79
Tabel 16. Data Uji Validitas Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain.....	80
Tabel 17. Data Uji Validitas Dimensi Menjalin Hubungan.....	81
Tabel 18. Data Uji Reliabilitas Keseluruhan.....	82
Tabel 19. Lampiran Angket Penelitian.....	87
Tabel 20. Data Hasil Penelitian Keseluruhan.....	92
Tabel 21. Data Hasil Penelitian Pernyataan Positif (Favorable).....	93
Tabel 22. Data Hasil Penelitian Pernyataan Negatif (Unfavorable).....	94

Tabel 23. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengenali Emosi Diri.....	95
Tabel 24. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengelola Emosi.....	96
Tabel 25. Data Hasil Penelitian Dimensi Memotivasi Sendiri.....	97
Tabel 26. Data Hasil Penelitian Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain..	98
Tabel 27. Data Hasil Penelitian Dimensi Menjalin Hubungan.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Saat atlet bermain Ball Transfer.....	22
Gambar 2. Saat atlet bermain Jerat Botol.....	23
Gambar 3. Saat atlet bermain Si Buta dan Si Bisu.....	24
Gambar 4. Saat atlet bermain Karpas Ajaib.....	25
Gambar 5. Saat atlet bermain Komentator Bola.....	26
Gambar 6. Bola Indoor Hockey.....	30
Gambar 7. Stick Indoor Hockey.....	30
Gambar 8. Pelindung Tulang Kering (Skin Guard).....	31
Gambar 9. Pelindung Gigi (Mouth Guard).....	31
Gambar 10. Pelindung Tangan (Glove).....	32
Gambar 11. Perlengkapan Penjaga Gawang.....	33
Gambar 12. Lapangan Indoor Hockey.....	34
Gambar 13. Diagram Pie Dimensi Mengenali Emosi Diri.....	53
Gambar 14. Diagram Pie Dimensi Mengelola Emosi.....	55
Gambar 15. Diagram Pie Dimensi Memotivasi Sendiri.....	57
Gambar 16. Diagram Pie Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain.....	59
Gambar 17. Diagram Pie Dimensi Menjalin Hubungan.....	61
Gambar 18. Diagram Pie Dimensi Keseluruhan.....	63
Gambar Dokumentasi Penelitian.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 (Instrumen Penelitian).....	67
LAMPIRAN 2 (Hasil Penelitian).....	86
LAMPIRAN 3 (Dokumentasi Penelitian).....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sudah mengalami perkembangan dengan cukup pesat, ini terbukti dengan dimainkannya permainan ini hampir di seluruh negara dunia dan telah memiliki badan kepengurusan tersendiri di setiap negara. Di Indonesia badan yang menaungi olahraga *hockey* adalah Federasi Hoki Indonesia (FHI), sedangkan di tingkat Internasional ada *Federation of International Hockey* (FIH) sebagai badan yang menaungi olahraga ini. Perkembangan *hockey* juga terlihat dengan adanya pertandingan yang rutin diselenggarakan di masing-masing negara dengan salah satu kejuaraan terbesarnya yaitu *world cup* yang diikuti oleh berbagai negara peserta yang telah lolos kualifikasi dari tiap benua berdasarkan zona kualifikasi masing-masing.

Sama halnya di Indonesia, *hockey* berkembang cukup pesat baik *indoor hockey* maupun *field hockey*, maka tidak heran apabila dalam cabang olahraga *hockey* para pemain dituntut memiliki prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam perkembangannya, olahraga *hockey* khususnya *indoor hockey* lebih pesat dibandingkan dengan *field hockey*, hal tersebut terjadi karena pembinaan dan pelatihan *indoor hockey* lebih mudah dilaksanakan. Lapangan yang relatif lebih banyak tersedia untuk dipakai latihan menjadi

alasan yang paling dasar, karena *indoor hockey* tidak memerlukan lapangan yang luas seperti *field hockey*.

Indoor hockey juga lebih banyak dimainkan di tingkat pelajar SMA, Mahasiswa, dan atlet di klub *hockey* nya masing-masing dibandingkan dengan *field hockey* karena hampir disetiap sekolah atau universitas memiliki lapangan yang dapat digunakan untuk bermain *indoor hockey*. Di Indonesia banyak *event* yang menyelenggarakan pertandingan indoor hockey baik berupa *fun games* atau bahkan kejuaraan yang bergengsi antar pelajar, mahasiswa, dan klub yang bertaraf nasional serta internasional. Perkembangan nya pun hampir merata di setiap daerah di Indonesia, terbukti dengan ramainya peserta yang mengikuti kejuaraan yang dilaksanakan baik di tingkat pelajar ataupun mahasiswa. Bibit pemain ini yang nantinya akan mewakili tim daerahnya mengikuti kejuaraan nasional antar daerah dan mewakili Indonesia di kancah pertandingan Internasional.

SMA Negeri 46 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang memiliki tim *indoor hockey* dan sering mengikuti pertandingan baik *fun games* ataupun kejuaraan *hockey* yang rutin diselenggarakan. Tim *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta terbilang cukup pesat perkembangannya karena dapat bersaing dengan tim *hockey* SMA lainnya yang ada di Jakarta, walaupun jika di level kejuaraan nasional antar pelajar prestasinya masih belum terlalu baik.

Atlet *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta merupakan regenerasi atlet yang baru belajar dari awal dan baru mengenal olahraga *hockey*, setiap tahunnya

atlet silih berganti mengisi komposisi tim seiring kenaikan kelas dan kelulusan. Tim *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta memiliki jadwal latihan tiga sesi dalam seminggu yaitu setiap hari rabu, jumat, dan sabtu. Latihan yang diberikan berupa latihan fisik, teknik, *individual skill*, taktik dan strategi bermain. Materi latihan tersebut telah disusun dalam suatu program latihan dan akan diberikan oleh pelatih kepada atlet dalam sesi latihan yang berbeda.

Disamping pola latihan yang diberikan kepada atletnya, pelatih juga harus mengetahui sisi psikis atlet yang memiliki emosi yang masih labil. Sebagai atlet yang mempunyai jiwa muda, dalam bermain olahraga *hockey* kecerdasan emosional penting harus dimiliki disamping kecerdasan intelektual. Emosi yang tidak berkembang dan tidak terkuasai dengan baik sering menimbulkan perubahan dalam menghadapi kondisi persoalan di dalam ataupun diluar lapangan, bahkan terkadang salah dalam bersikap sehingga dapat menimbulkan konflik. Meningkatnya stres dan rasa cemas dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet merasa panik dan gugup sehingga kemampuan teknik bermainnya menurun. Atlet akan sulit berkonsentrasi karena merasa tidak percaya diri, mereka tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya, sehingga permainan pun tidak berkembang baik dan tidak maksimal.

Pada situasi tertentu atlet harus mempunyai kontrol emosi yang baik, sehingga dapat melakukan tindakan dengan tenang. Atlet yang mempunyai

kecerdasan emosi yang tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan diri, mampu menerjemahkan instruksi yang diberikan pelatih serta mampu bekerja sama secara baik dengan rekan satu timnya.

Kegiatan *outbound* dapat diberikan di sela-sela sesi latihan agar atlet tidak merasa jenuh. *Outbound* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu seperti melatih rasa untuk saling berbagi, berfikiran positif, kemampuan berempati, komunikasi, respek, tidak egois, dan apresiatif terhadap orang lain yang merupakan ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi. Kegiatan *outbound* yang diberikan dapat berupa permainan yang bersifat rekreatif atau dapat memberikan efek kesenangan dan memiliki nilai-nilai yang terkandung dalam kecerdasan emosi. Dengan *outbound* diharapkan atlet tim *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dapat memiliki fisik dan psikis yang baik sehingga mempunyai kontrol emosi yang baik pula. Hal ini dikarenakan pada masa usia ini, atlet *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta belum memiliki kontrol emosi yang baik.

Pentingnya kecerdasan emosi ini dimiliki oleh atlet tersebut terlihat ketika tim *hockey* SMA Negeri 46 mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar pelajar yang diselenggarakan di berbagai tempat. Pada kejuaraan itu disaat timnya kemasukan terlebih dahulu dan tertinggal dari tim lawan, para pemain terlihat panik dan sulit mengembangkan permainan karena tidak mampu mengendalikan emosi. Seharusnya jika atlet tim *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta ini memiliki kecerdasan emosi yang baik, mereka akan tetap bersikap

tenang dan tidak panik agar permainan tetap berlangsung dengan mencapai hasil yang maksimal. Disaat atlet tersebut mampu mengontrol emosinya dengan baik, maka timnya akan mampu bangkit untuk mengejar ketertinggalan bahkan mampu untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Permasalahan mengenai pentingnya kecerdasan emosi untuk dimiliki oleh atlet ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi pada atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang peneliti kemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.
2. Pentingnya kecerdasan emosi dimiliki oleh atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Agar dapat dicapainya hasil yang optimal, penelitian ini dibatasi dan diarahkan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) berupa kegiatan *outbound* yang selanjutnya dilakukan survei untuk mengetahui efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA

Negeri 46 Jakarta. Materi pembelajarannya diarahkan kepada keterampilan mengontrol emosi atlet. Hasil akhirnya adalah adanya efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukan di atas maka yang menjadi masalah pokok, yaitu:

“Apakah kegiatan *outbound* efektif terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini, penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Mengetahui efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta, sehingga pelatih dapat mengetahui kecerdasan emosi atlet nya.
2. Dapat bermanfaat bagi tim putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta agar dapat mencapai prestasi dengan hasil maksimal.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Kecerdasan Emosi

1.1 Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan itu pasti kita miliki meski jumlahnya bisa dihitung, ia selalu melekat didalam diri dan dalam hidup mampu memotivasi agar diri menjadi pribadi yang bisa mewujudkan impian yang ada dalam hati sanubari. Sekalipun kecerdasan yang dimiliki terbatas, tapi yakinlah bahwa itu merupakan anugerah yang diberikan untuk kita. Kecerdasan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan mampu menciptakan sesuatu yang berarti dengan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Daniel Goleman dalam buku Isnaini DK, telah mengklasifikasikan kecerdasan dalam beberapa jenis, yaitu: *Intelligence Quotient (IQ)*, *Emotional Quotient (EQ)*, *Creativity Quotient (CQ)*, *Spiritual Quotient (SQ)*, dan *Adversity Quotient (AQ)*.¹

Dari beberapa jenis kecerdasan yang diungkapkan oleh Daniel Goleman, *Emotional Quotient* (Kecerdasan Emosi) merupakan salah satu

¹ Isnaini DK, *Kenali Bakatmu Kenali Potensimu*, (Klaten, CV.RIZQI MANDIRI: 2014), hal.36.

kecerdasan yang berkembang dalam diri seseorang. Kecerdasan emosi merupakan hal yang penting untuk dimiliki dalam kehidupan seseorang, karena kecerdasan emosi berhubungan dengan kemampuan manusia untuk mengatur emosinya. Tingkat kecerdasan emosi seseorang sangat bergantung pada kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain. Tingkat IQ atau kecerdasan intelektual seseorang umumnya tetap, sedangkan EQ atau kecerdasan emosi dapat terus ditingkatkan seiring bertambahnya usia.

Menurut Ary Ginanjar Agustian dalam bukunya yang berjudul ESQ, “kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami secara efektif, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh manusia.”²

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Emosi merupakan bahan bakar yang tidak tergantikan bagi otak agar mampu melakukan penalaran yang tinggi. Emosi menyulut kreatifitas, kolaborasi, dan transformasi, sedangkan penalaran logis berfungsi untuk mengantisipasi dorongan-dorongan keliru, untuk kemudian menyelaraskannya dengan sentuhan manusiawi.

² Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Emotional Spiritual Quotient*, (Jakarta, ARGA Publishing: 2001), hal. 285.

Menurut Robert K Cooper, Ph.D dan Ayman Sawaf dalam buku ESQ mengungkapkan bahwa, “kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, serta pengaruh yang manusiawi.”³

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat terlihat pada sifatnya yang peka terhadap orang lain, sehingga mampu bertoleransi, berempati serta cerdas dalam menggunakan emosinya.

Ary Ginanjar Agustian juga berpendapat dalam buku Strategi Pengembangan Diri karya Jen Z.A. Hans bahwa, “EQ (kecerdasan emosi) adalah kemampuan mendengar suara hati sebagai sumber informasi.”⁴

Dapat diartikan bahwa dalam kecerdasan emosi, suara hati dijadikan sebagai kemampuan untuk memperoleh sumber informasi. Karena dalam hal ini hati lah yang berperan sebagai pengendali emosi.

Daniel Goleman dalam buku ESQ karya Ary Ginanjar Agustian berpendapat bahwa, “Dalam hal peningkatan inilah kecerdasan emosi sangat berbeda dengan IQ, yang umumnya hampir tidak berubah selama kita hidup.”⁵

Bila kemampuan murni kognitif atau IQ relatif tidak berubah, maka lain halnya dengan kecakapan emosi yang dapat dipelajari kapan saja. Hal ini

³ Ibid., 405.

⁴ Jen Z.A. Hans, *Strategi Pengembangan Diri*, (Jakarta, Personal Development Training: 2009), hal. 86.

⁵ Ary Ginanjar Agustian, loc. cit.

tidak terkait apakah orang tersebut tidak peka, pemalu, pemarah, kurang percaya diri dan grogi, atau sulit bergaul dengan orang lain sekalipun, dengan motivasi dan usaha yang benar kita mampu mempelajari serta menguasai kecakapan emosi tersebut.

Menurut Hurlock dalam buku *Psikologi Perkembangan*, “Faktor yang memainkan peranan penting dalam perkembangan adalah kematangan dan belajar. Kematangan adalah terbukanya sifat-sifat bawaan individu dan belajar adalah perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha pada pihak individu.”⁶

Belajar dalam kaitannya dengan perkembangan emosi individu dapat dilakukan dengan belajar cara mengekspresikan emosi, dan belajar memahami peristiwa yang menimbulkan emosi. Belajar yang dilakukan individu dapat mengubah cara individu mengekspresikan emosi. Perkembangan emosi individu dipengaruhi kebudayaan dan lingkungan disekitar individu. Cara individu untuk mengekspresikan emosi dipelajari dari kebudayaan dan kebiasaan tempat tinggal individu.

⁶ Hurlock E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga: 1997) hal. 6.

1.2 Unsur-unsur Kecerdasan Emosi

Salovey menempatkan definisi dasar dalam kecerdasan emosi yang dicetuskannya seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama yaitu: 1) Mengenali emosi diri, 2) Mengelola emosi, 3) Memotivasi diri sendiri, 4) Mengenali emosi orang lain, dan 5) Membina hubungan.⁷

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri dalam mengenali perasaan yang kita rasakan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini berdasar pada kepekaan kita terhadap perasaan yang sesungguhnya dalam mengambil keputusan-keputusan dalam masalah pribadi.
2. Mengelola emosi adalah mampu menangani perasaan agar perasaan tersebut dapat terungkap secara pas, seperti mampu menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan.
3. Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk memegang kendali diri emosi onal, seperti menahan diri dari rasa puas dan mengendalikan dorongan hati.
4. Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk berempati terhadap perasaan yang terjadi pada orang lain, sehingga menjadi dasar yang kuat untuk menjalin keterampilan dalam bergaul. Saat kita dapat berempati maka disitu kita akan lebih memahami isyarat yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.

⁷ Daniel Goleman, *EMOTIONAL INTELLIGENCE Kecerdasan Emosional*, (Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama: 2009), hal. 55-57.

5. Membina hubungan adalah kemampuan yang kita miliki agar dapat memiliki relasi yang baik dengan orang lain, sehingga akan terciptanya simbiosis mutualisme yang artinya kedua belah pihak memperoleh keuntungan yang sama dari hubungan yang terjalin.

Menurut Prof. Djamaluddin Ancok, Ph.D. mengungkapkan bahwa ada beberapa ciri yang menandai apakah seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik. Ciri-ciri tersebut adalah seperti berikut:

1. Mentalitas Berkelimpahan (abundance mentality).
Sifat kepribadian ini dimiliki oleh orang yang suka membagi-bagi apa yang dimilikinya dan tidak pelit terhadap orang lain.
2. Pikiran Positif.
Seseorang yang memiliki sifat ini, dia akan melihat orang lain sebagai bagian dari kebahagiaan hidupnya sen diri, dan dia selalu melihat sisi positif yang dilakukan dan dipikirkan oleh orang lain.
3. Kemampuan Berempati.
Mampu merasakan apa yg dirasakan oleh orang lain, dan peka terhadap kegembiraan dan kesusahan yang sedang dirasakan orang lain.
4. Komunikasi Transformasial.
Mampu menyampaikan sesuatu hal dengan kata-kata yang bijak dan enak untuk didengar oleh orang lain sekalipun ketika sedang berselisih paham.
5. Berorientasi Sama Sama Puas (Win-Win).
Memiliki rasa respek terhadap orang lain, sehingga dalam interaksinya selalu ingin membuat orang lain gembira dan diri sendiri gembira.
6. Sifat Melayani (Serving Attitude).
Tidak bersikap egois, sangat senang melihat orang lain senang dan merasakan susah saat orang lain dalam kesusahan.
7. Kebiasaan Apresiatif.
Selalu membuat orang lain merasa dihargai dengan memberikan apresiasi untuk apa yg dilakukan tersebut.⁸

Dapat disimpulkan secara ringkas bahwa indikator seseorang dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang baik adalah mampu mengetahui

⁸ Djamaludin Ancok, *OUTBOUND Management Training*, (Yogyakarta, UII Press: 2002), hal. 35-36.

kekuatan dan kelemahan diri, bersikap positif, empati, berkomunikasi dengan baik, respek dan bertoleransi, tidak egois, serta apresiatif terhadap orang lain.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Perubahan fisik dan kelenjar serta lingkungan mempengaruhi perkembangan emosi pada remaja. Perubahan fisik pada remaja, terutama organ-organ seksual yang mempengaruhi berkembangnya perasaan dan dorongan-dorongan yang baru dialami sebelumnya, seperti rasa cinta, rindu dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis mempengaruhi perkembangan emosi yang tinggi pada remaja.

Meningginya emosi remaja dipengaruhi juga ketika remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan ketika di masa kanak-kanak remaja kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tekanan sosial dan kondisi yang baru. Pada usia remaja awal, perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial.

Menurut Hurlock, “Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampak irrasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional”⁹.

Remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosi. Untuk mampu mengendalikan emosi, sangat dipengaruhi oleh kondisi sosioemosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Hurlock juga menambahkan, “Pola emosi masa remaja sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaan terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian individu terhadap ungkapan emosi pada remaja. Remaja tidak lagi mengungkapkan emosinya dengan cara yang dilakukan seperti anak-anak”¹⁰.

Emosi dilibatkan diberbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari fluktuasi hormonal dari masa pubertas hingga kesedihan dari depresi remaja. Pola emosi remaja dengan pola emosi pada kanak-kanak perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Kemudian remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu,

⁹ Hurlock E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga: 1997) hal. 213

¹⁰ *Ibid.*, hal. 213.

tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.

Menurut Biehler dalam buku Sunarto, "Ciri-ciri emosional remaja menjadi dua rentang usia, yaitu usia 12–15 tahun dan usia 15–18 tahun"¹¹.

Ciri-ciri emosional remaja usia 12-15 tahun:

1. Pada usia ini seorang peserta didik/anak cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka.
2. Peserta didik mungkin bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
3. Ledakan-ledakan kemarahan mungkin saja terjadi.
4. Seorang remaja cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri yang disebabkan kurangnya rasa percaya diri.
5. Remaja terutama siswa-siswa SMP mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara lebih obyektif.

¹¹ Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta, PT Rineka Cipta: 2002) hal. 155.

Ciri-ciri emosional remaja usia 15–18 tahun:

1. 'Pemberontakan' remaja merupakan pernyataan-pernyataan/ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke dewasa.
2. Karena bertambahnya kebebasan mereka, banyak remaja yang mengalami konflik dengan orang tua mereka.

2. Outbound

2.1 Pengertian Outbound

Selintas sejarah outbound yang dikutip dari buku Panduan *Outbound 1 Low Impact Games* karya A. Ensoe Sanoesi menceritakan bahwa *Outbound* sebenarnya sudah ada sejak lama, berawal dari kebutuhan perusahaan pelayaran *Blue Funnel Lines* yang merasa prihatin dengan kemampuan para pelaut mudanya yang berlayar di laut lepas. Tahun 1941 dunia saat itu sedang dilanda Perang Dunia II. Ajang pertempurannya pun berkecamuk di laut lepas. Jadi dengan sendirinya rasa takut dan tekanan mental para pelaut tersebut amat besar karena mereka adalah para pelaut kapal niaga yang tidak disiapkan untuk menghadapi pertempuran di laut. Begitu juga kapal mereka, tidak dilengkapi dengan persenjataan. Sedangkan alur laut yang mesti dilewati adalah alur laut internasional yang kerap menjadi ajang pertempuran perang yang dahsyat. Banyak kapal niaga yang terkena ranjau laut maupun terkena torpedo dari kapal perang yang sedang berperang.

Rasa takut terkena sasaran torpedo atau pemboman dari kapal dan pesawat terbang amatlah besar menghantui para pelaut tersebut.

Lawrence Holt selaku pimpinan *Blue Funnel Lines* meminta Kurt Hahn untuk mencoba memberikan motivasi sekaligus pelatihan untuk menumbuhkan keberanian, kepercayaan diri, dan kegigihan para pelaut muda itu. Setelah mengikuti pelatihan tersebut diharapkan para pelaut memiliki daya juang, keberanian, kegigihan, ketika mengarungi lautan luas yang setiap saat terancam oleh bias Perang Dunia II (*Outward Bound Internasional*). Rasanya tepat sekali, bila Lawrence Holt meminta Kurt Hahn untuk mendidik para pelaut yang tergabung dalam maskapai pelayarannya. Karena Kurt Hahn yang berasal dari Jerman memang memiliki latar belakang sebagai seorang pendidik. Hal ini dibuktikan oleh Kurt Hahn dengan mendirikan sekolah yang bernama Gordonstoun di Skotlandia. Kurt Hahn memberi pelatihan bagi para pelaut tersebut dalam bentuk *Outward bound*.

Pelatihan pertama dalam bentuk *Outward Bound* itu merupakan cikal bakal dari kegiatan *Outward Bound* lainnya yang secara cepat kemudian menyebar keseluruh dunia. Di Asia, diawali di Malaysia pada tahun 1950 bersamaan dengan ekspansi *Outward Bound* ke Afrika melalui Kenya. Sedangkan Jerman pada tahun yang sama merupakan pintu gerbang

pertama bagi kegiatan *Outward Bound* di Eropa. Empat puluh Sembilan tahun kemudian, *Outward Bound* merambah ke Indonesia.¹²

Kegiatan *outbound* bertujuan untuk melatih percayadiri, kepemimpinan, kedisiplinan, kerjasama dan berkomunikasi. Akhir-akhir ini, kegiatan *outbound* telah menjadi populer dan fenomena yang kian banyak diminati. Berbagai organisasi, lembaga dan perusahaan ramai-ramai mengikuti kegiatan *outbound* sebagai upaya untuk meningkatkan kinerja dan performa anggota atau pegawainya. Seiring dengan populernya *outbound training*, Program rekreasi itu banyak yang dikemas dengan berbagai bentuk salah satunya dengan *outbound*, sebagai bentuk rekreasi edukatif yang dinilai lebih banyak memberikan manfaat.

Sebagai contoh membuat masyarakat mudah bersosialisasi dan berkomunikasi antar sesama. Selain itu, *outbound* memiliki nilai filosofi yaitu sebuah nilai implisit yang didapat dari sebuah kegiatan yang telah dilakukan. Nilai itu baru akan tampak pada saat kegiatan dan setelah kegiatan selesai. Nilai itulah sebenarnya yang dibutuhkan oleh masyarakat yang melakukan kegiatan *outbound* sebagai sebuah media dalam pelatihan manajemen dan membangun kerjasama dalam tim.¹³

¹²A .Esnoe Sanoesi, *Panduan Outbound 1 Low Impact Games* (Yogyakarta, Kanisius: 2010), hal.3-4.

¹³*ibid.*, hal.27.

Outbound berasal dari kata *out of boundaries* artinya keluar dari batas. Merupakan istilah di bidang kelautan, yang menandakan saat-saat sebuah kapal keluar dari dermaga, melewati batas perairan. *Outbound* merupakan salah satu cara untuk membangun tim dengan mengadakan pelatihan di ruang terbuka.¹⁴

Selain itu, sejalan dengan perkembangan *outbound* di Indonesia, terdapat pula beberapa pemikiran dan pendapat dari para ahli maupun tulisan-tulisan yang melekat pada buku, seperti yang ditulis dalam buku *Panduan Outbound 1* karangan A. Esnoe Sanoesi menyatakan bahwa:

Outbound merupakan sebuah media pendidikan di alam terbuka yang diawali dari sebuah kekurangan kemudian mengubah kekurangan itu menjadi sebuah kelebihan. Dari kurang berani diubah menjadi lebih berani, kurang solid diubah menjadi lebih solid, kurang gigih diubah menjadi lebih gigih.¹⁵

Pada dasarnya pengalaman kegiatan *outbound* akan menambahkan pendewasaan diri. Pengalaman dalam kegiatan *outbound* memberikan masukan yang positif dalam perkembangan kedewasaan seseorang. Pengalaman itu mulai dari pembentukan kelompok. Kemudian setiap kelompok akan menghadapi bagaimana cara bekerja sama. Bersama - sama mengambil keputusan dan keberanian untuk mengambil risiko.

Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh pendiri *Outword Bound international*, Kurt Hahn: kekurangan kita merupakan sebuah kesempatan, dengan cara mengubah kekurang beruntungan itu menjadi

¹⁴A.Esnoe Sanoesi, *Panduan Outbound 2 Land Base* (Yogyakarta, Kanisius: 2010), hal.9.

¹⁵A.Esnoe Sanoesi, *Loc.cit.*, hal.14.

sebuah tujuan yang baik.¹⁶ Jadi, dari kegiatan *outbound* ini membuat orang yang kurang berani diubah menjadi berani, dari kurang disiplin diubah menjadi disiplin dan dari kurang solid diubah menjadi solid, karena pada dasarnya *outbound* merupakan sebuah media pendidikan.

2.2 Tujuan *Outbound*

Pada dasarnya kegiatan *outbound* baik dalam lingkup pendidikan maupun umum memiliki banyak keunggulan positif serta tujuan yang beranekaragam dan bermanfaat. Tujuan *outbound* adalah:

- a. Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri.
- b. Berekspresi sesuai dengan caranya sendiri yang masih dapat diterima lingkungan.
- c. Mengetahui dan memahami perasaan, pendapatan orang lain, dan menghargai perbedaan.
- d. Membangkitkan semangat dan memotivasi untuk terus terlihat dalam berbagai kegiatan.
- e. Lebih mandiri dan bertindak sesuai dengan keinginan.
- f. Lebih empati dan sensitif dengan perasaan orang lain.
- g. Mampu berkomunikasi dengan baik.
- h. Mengetahui cara belajar yang efektif dan kreatif.
- i. Memberikan pemahaman terhadap sesuatu tentang pentingnya karakter yang baik.
- j. Menanamkan nilai-nilai yang positif sehingga terbentuk karakter melalui berbagai contoh nyata dalam pengalaman hidup.
- k. Mengembangkan kualitas hidup yang berkarakter.
- l. Menerapkan dan memberi contoh karakter yang baik terhadap lingkungan.¹⁷

¹⁶ *Ibid.*, hal.14.

¹⁷ Anas Wahyudi, *Penerapan Model Pembelajaran Student Teams Achievement Divisions (STAD) Dalam Upaya Pembentukan Nilai-Nilai Kepemimpinan dan Kerjasama Tim Pada Mata Kuliah Outbound Mahasiswa FIK UNJ* (Tesis: UNJ, 2013), hal.14-15.

Dapat disimpulkan *outbound* itu merupakan kegiatan atau aktivitas pembelajaran yang memanfaatkan lingkungan alam sebagai kelas dan memiliki tujuan yang beranekaragam serta dapat juga dijadikan sebagai sarana dalam pembentukan karakter individu maupun kelompok. Selain itu, manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini adalah beberapa nilai-nilai yang terkandung dalam setiap permainan atau aktivitas yang akan dijabarkan bentuk-bentuk latihannya. Setelah selesai kegiatan, diharapkan peserta kegiatan ini dapat mengaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari nilai-nilai yang telah diperoleh dalam kegiatan *outbound*.

2.3 Jenis-jenis Permainan *Outbound*

Permainan adalah kesenangan untuk melakukan gerak dan kebebasan untuk mengungkapkan melalui gerak, tanpa adanya paksaan dari pihak lain yang tujuannya untuk mendapat kesenangan.¹⁸ Dalam aktivitas-aktivitas yang disebut permainan atau bermain adalah gerak yang dinyatakan dalam suatu cara yang khusus. Permainan juga merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan, untuk melepas penat sejenak dan masalah yang ada, namun memiliki tujuan yang sangat baik seperti melatih rasa untuk saling berbagi, berfikiran positif, kemampuan berempati, komunikasi, respek, tidak egois, apresiatif terhadap orang lain dan lain-lain. Permainan dapat dilakukan sendiri atau bersama-sama (kelompok).

¹⁸ <http://saifurss07.com/2014/1/07/hakikat-bermain> (diakses 7 Mei 2016)

Pada penelitian yang berjudul “Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi Atlet *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta” ini, peneliti akan menerapkan lima macam permainan *outbound*.

Adapun jenis permainan *outbound* yang peneliti terapkan adalah sebagai berikut:

1. **Ball Transfer**



Tujuan permainan:

Untuk membangun rasa tidak mudah menyerah pada diri, memberikan pengetahuan kepada diri tentang kondisi fisik yang ada di tubuhnya, dan membangun jiwa optimis.

Gambar 1: Bermain Ball Transfer (dokumen pribadi)

Alat yang digunakan:

Pipa/paralon ukuran 20 cm, bola pingpong, bilah bambu

Cara bermain:

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 5 orang peserta, setiap kelompok membentuk barisan dari garis start ke garis finish dengan dibatasi bilah bambu. Kemudian setiap peserta diberikan sebatang pipa/paralon yang digunakan sebagai media transfer dengan menggunakan

mulutnya. Bola pingpong yang berada di garis start kemudian ditransfer sampai ke garis finish dengan menggunakan pipa/paralon yang berada di mulut setiap peserta. Kelompok yang berhasil mentransfer bola terbanyak dan tercepat dari garis start ke garis finish adalah pemenangnya.

2. Jerat Botol



Tujuan permainan:

Memberikan pengetahuan tentang bagaimana menyesuaikan kemauan dengan kemampuan yang dimiliki, membangun komunikasi kelompok, mendekatkan individu satu dengan yang lainnya.

Gambar 2: Bermain Jerat Botol (dokumen pribadi)

Alat yang digunakan:

Tali rafia/tambang, botol air mineral ukuran besar

Cara bermain:

Peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 5 orang peserta, kemudian setiap kelompok berada di garis start. Masing-masing peserta memegang satu ujung tali untuk menjerat botol yang ada di garis start. Kelompok yang berhasil memindahkan botol dengan cara dijerat

dari garis start ke garis finish dengan cepat dan tepat, maka menjadi pemenangnya.

3. Si Bisu dan Si Buta



Tujuan permainan:

Agar menumbuhkan rasa percaya pada orang lain, mampu bersikap positif dengan orang lain, mampu menerima kondisi yang ada disekitarnya.

Gambar 3: Bermain Si Bisu dan Si Buta (dokumen pribadi)

Alat yang digunakan:

Penutup mata yg berupa kain slayer/sulampe, bola plastik berwarna, dan ember.

Cara bermain:

Peserta akan dibagi menjadi beberapa kelompok yang berisikan 5 orang peserta, 4 peserta menjadi si buta (ditutup mata dengan kain) dan diantaranya 1 orang menjadi si bisu yang memberi arahan tanpa bersuara. Selanjutnya si bisu tersebut sebagai pemimpin kelompok mengikatkan penutup mata kepada anggota kelompoknya dan berperan sebagai penunjuk

arah anggotanya untuk mengambil bola sesuai yang diinstruksikan fasilitator dari pos 1 dan memindahkannya ke sebuah ember di pos 2. Kelompok yang dapat memasukkan bola kedalam ember dengan cepat dan paling banyak adalah pemenangnya.

4. Karpet Ajaib



Tujuan permainan:

Untuk melatih komunikasi, berempati, bekerjasama, mampu setara dengan kelompok agar mempunyai visi dan misi yang sama.

Alat yang digunakan:

Karpet berupa terpal atau banner berukuran 1x1 meter.

Gambar 4: Bermain Karpet Ajaib (dokumen pribadi)

Cara bermain:

Seluruh peserta dibagi kedalam beberapa kelompok yang berisikan 5 orang peserta, kemudian semua peserta masing-masing kelompok berdiri diatas karpet/terpal yang telah disediakan.

Setiap peserta kelompok harus bisa membalikkan karpet/terpal tersebut dari warna biru ke warna abu-abu ataupun sebaliknya tanpa keluar

dari karpet/terpal tersebut. Kelompok yang berhasil membalikkan karpet/terpal dengan cepat akan menjadi pemenangnya.

5. Komentator Bola



Tujuan Permainan:

Untuk melatih fokus, saling berempati, menjalin komunikasi dan kerjasama yang baik, tidak mudah menyerah.

Alat yang digunakan:

Plastik es, cones

Gambar 5: Bermain Komentator Bola (dokumen pribadi)

Cara Bermain:

Seluruh peserta dibagi kedalam beberapa kelompok yang berisikan 5 orang peserta, kemudian membentuk barisan dengan jarak 1 meter antar peserta. Masing-masing peserta kelompok memiliki nomor sebagai acuannya bermain, dan nomor tersebut akan tetap meskipun barisannya berganti. Fasilitator memberikan arahan layaknya komentator bola, kemudian saat disebutkan nomer peserta barisan, setiap peserta dibarisan kelompoknya berlari kebelakang dan melewati rekan satu kelompoknya dengan merangkak melalui kolong dan melompati rekannya sampai ke cones sebagai finish untuk

mencetak goal dengan meniup plastik es dan meledakkannya. Kelompok yang tercepat meledakkan plastik atau mencetak goal adalah pemenangnya.

3. *Hockey*

3.1 Pengertian Olahraga *Hockey*

Hockey merupakan salah satu cabang olahraga yang terdapat di Indonesia, dimainkan di lapangan (*field*) maupun di dalam ruangan (*indoor*). Menurut P.Tabrani, *hockey* adalah suatu permainan yang di mainkan antara dua regu yang tiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang di sebut stik (*stick*) untuk menggerakkan sebuah bola.¹⁹ Akan tetapi *hockey* ruangan dan *hockey* lapangan memiliki perbedaan untuk cara bermain. Menurut D.J Gleen Croos, *hockey* ruangan bukanlah *hockey* lapangan yang di mainkan di dalam ruangan. Ini adalah olahraga terpisah dalam dirinya sendiri sebab memerlukan teknik dan taktik yang berbeda karena perbedaan aturan, peralatan, dan perangkat lapangan bermain.²⁰

Permainan ini terdiri atas dua babak. Permainan *hockey* di dalam ruangan, jumlah pemain di setiap regu pada olahraga *hockey* ruangan yaitu 12 orang pemain, 5 orang pemain inti dan 7 orang pemain cadangan. Lamanya permainan 2 X 20 menit untuk katagori putra dan putri. Untuk *hockey* ruangan (*Indoor Hockey*) Lapangan berukuran panjang 36-44 meter dan lebar 18-22 meter dengan radius lingkaran gawang 9 meter dan titik pinalti 7 meter. Pada ukuran

¹⁹ Primani Tabrani, *Hockey dan kreativita dalam olahraga* (Bandung, ITB Bandung: 1985), hal. 1.

²⁰ D.J Gleen Cross, *Coaching Hockey Australian Way* (Melbourne, Australia Hockey Association: 1984), hal. 194.

gawang lapangan *hockey* ruangan panjang 3 meter dan lebar 2 meter.²¹

3.2 Sejarah Olahraga *Indoor Hockey*

Sejarah *indoor hockey* lahir di negara Jerman sekitar tahun 1950. Ini di karenakan iklim negara-negara Eropa yang memiliki musim dingin sehingga pada saat itu lapangan membeku dan bersalju sehingga tidak dapat digunakan dengan cepat ke negara Eropa lainnya²².

Olahraga *indoor hockey* dalam permainannya menggunakan balok atau kayu. Sebagai batas samping kanan dan kiri dimana kegunaanya sebagai papan pantul dan pembatas lapangan permainan. Tebal kayu atau balok adalah 10cm dengan panjang sepanjang lapangan permainan *indoor hockey*. Peraturan permainan *indoor hockey* yaitu mendorong bola (*push passing*) dan tidak boleh bola itu lompat atau bola naik dari permukaan *stick* setinggi 10cm. Lapangan tempat bermain antara *hockey* ruangan (*indoor hockey*) dan *hockey* lapangan (*field hockey*) memiliki perbedaan. Dalam olahraga *hockey* memiliki alat-alat yang harus dipergunakan pada waktu permainan berlangsung.

Pada dasarnya permainan *indoor hockey* adalah merupakan salah satu permainan yang sangat menjunjung tinggi sportifitas dan nilai-nilai keselamatan. Karena seperti yang dijelaskan dalam peraturan permainan

²¹ Rules of indoor Hockey (The International Hockey Federation: 2015), hal. 9-11.

²² <http://www.fih.ch/en/fih/history/indoorrules> (diakses 25 Mei 2016)

hockey, bahwa pada saat bermain *hockey* bola tidak boleh naik dari permukaan lapangan permainan, jika peraturan itu tidak di indahkan maka akan terjadi kecelakaan yang cukup fatal. Peraturan pertandingan dalam olahraga permainan *hockey* semuanya di atur oleh federasi *hockey* internasional (*The intenasional hockey federation*) dan peraturan ini selalu di perbarui setiap tahunnya, sehingga para pemain dituntut untuk tidak memperlihatkan kekerasan namun keindahan dalam permainan *hockey*.

Untuk dapat bermain *hockey* dengan baik, maka seorang pemain *hockey* di tuntutan untuk menguasai teknik dasar bermain *hockey* di antaranya yaitu: bergerak dengan bola (*dribble*), menerima atau mengontrol bola atau menghentikan bola (*stopping*), membagi atau mengoper bola (*passing*), keterampilan khusus (keterampilan penjaga gawang, *rebound*, *penalty stroke*, *penalty corner*, *shooting* dan keterampilan lainnya).

Semua teknik dasar di atas mutlak harus di kuasai oleh setiap pemain, terlebih teknik dasar mengoper atau membagi. Karena mendorong bola (*push*) dapat di jadikan senjata ampuh untuk mencetak gol, hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Green Cross bahwa “*passing* merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus benar-benar di kuasai, karna pada dasarnya *hockey* adalah permainan *passing*”. Dalam olahraga *hockey* memiliki alat-alat yang harus di pergunakan pada waktu permainan berlangsung di antaranya :

a) Bola

Bola dapat terbuat dari berbagai bahan, berat bola 156 gram sampai 163 gram dengan keliling 22,4 cm sampai 22,5 cm



Gambar 6: Bola *indoor hockey*
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

b) *Stick*

Permukaan *stick* harus rata/datar sampai sebatas pegangan. *Stick* terbuat dari kayu yang tidak boleh melebihi 737 gram. *Stick* yang di gunakan dalam permainan harus lolos dari lubang cincin pengukur berdiameter 5,10 cm.



Gambar 7: *Stick indoor hockey*
Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

c) Pakaian dan Perlengkapan

- 1) Pemain dalam harus menggunakan kaos tim, memakai pelindung tulang kering, pelindung jari tangan dan pelindung mulut.



Gambar 8: Pelindung tulang kering (*Skin Guard*)
Sumber : <http://www.hockeydirect.com/catalogue>



Gambar 9: Pelindung Gigi (*Mouth Guard*)
Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>



Gambar 10: Pelindung tangan (*Glove*)
Sumber: <http://www.hockeydirect.com/catalogue>

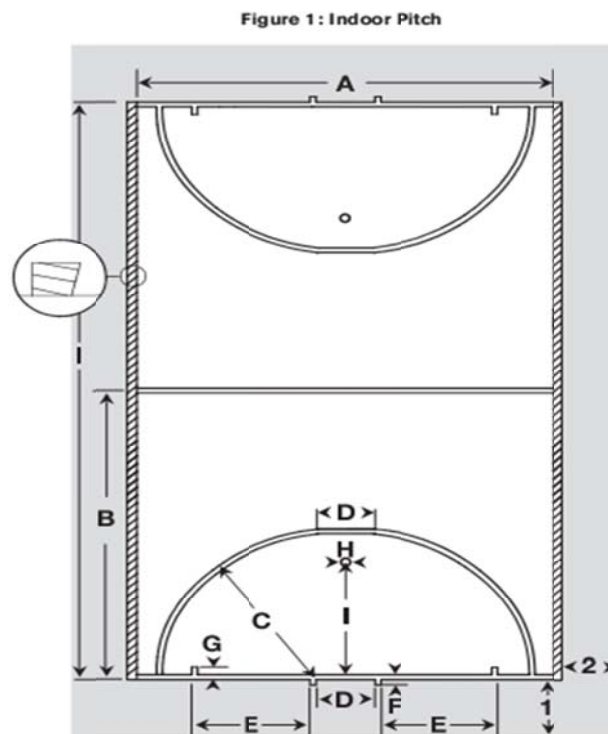
- 2) Penjaga gawang memiliki kelengkapan khusus seperti peling kepala (*helmet*) pelindung badan (*body protector*), pelindung kaki (*leg guard*), dan sarung tangan untuk melindungi penjaga gawang dari cedera dan lain – lain.



Gambar 11: Perlengkapan penjaga gawang (*Goal Keeper*)
Sumber: <http://www.obogoalkeeping.com>

d) Lapangan *indoor hockey*

Lapangan *indoor hockey* memiliki ukuran yang lebih kecil dengan hockey lapangan dan permukaan lapangan yang keras dan mulus. Selain itu di sisi kiri dan kanan lapangan terdapat pembatas seperti balok pantul untuk memantulkan bola selama dalam lapangan permainan. Berikut ini adalah penjelasan tentang lapangan *indoor hockey*:



Gambar 12 : Lapangan *indoor hockey*

Sumber: *Rules of Indoor Hockey (The International Hockey Federation, 2015)*, hal .52.

Tabel 1. Keterangan tentang gambar 7 (lapangan hockey ruangan)

Field Dimensions

Code	Metres	Code	Metres
A	22.00 (minimum 18.00)	G	0.30
B	22.00 (minimum 18.00)	H	0.10
C	9.00	I	7.00
D	3.00		
E	6.03	1	minimum 3.00
F	0.15	2	minimum 1.00

** Dimension E is measured from the goal-post line and not from the goal-post itself; the dimension from the goal-post is 6.00 metres.*

Dari keterangan di atas mengenai hal-hal penunjang permainan ini, dapat di simpulkan bahwa *indoor hockey* adalah olahraga yang cepat dan memerlukan kondisi fisik yang prima.

3.3 Hockey SMA Negeri 46 Jakarta

Indoor hockey juga lebih banyak dimainkan di tingkat pelajar SMA, Mahasiswa, dan atlet di klub *hockey* nya masing-masing dibandingkan dengan *field hockey* karena hampir disetiap sekolah atau universitas memiliki lapangan yang dapat digunakan untuk bermain *indoor hockey*. Di Indonesia banyak *event* yang menyelenggarakan pertandingan *indoor hockey* baik

berupa *fun games* atau bahkan kejuaraan yang bergengsi antar pelajar, mahasiswa, dan klub yang bertaraf nasional serta internasional. Perkembangannya pun hampir merata di setiap daerah di Indonesia, terbukti dengan ramainya peserta yang mengikuti kejuaraan yang dilaksanakan baik di tingkat pelajar ataupun mahasiswa. Bibit pemain ini yang nantinya akan mewakili tim daerahnya mengikuti kejuaraan nasional antar daerah dan mewakili Indonesia di kancah pertandingan Internasional.

SMA Negeri 46 Jakarta merupakan salah satu sekolah yang memiliki tim *indoor hockey* dan sering mengikuti pertandingan baik *fun games* ataupun kejuaraan *hockey* yang rutin diselenggarakan. Untuk hitungan tim *hockey* yang baru terbentuk beberapa tahun belakangan ini, tim putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta terbilang cukup pesat perkembangannya karena dapat bersaing dengan tim *hockey* SMA lainnya yang ada di Jakarta, walaupun jika di level kejuaraan nasional antar pelajar prestasinya masih belum terlalu baik.

Atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta ini telah memulai latihan yang berlangsung selama hampir tiga tahun, regenerasi atlet baru belajar dari awal dan baru mengenal olahraga *hockey* setiap tahunnya berganti seiring kenaikan kelas dan kelulusan. Tim putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta memiliki jadwal latihan tiga sesi dalam seminggu yaitu setiap hari rabu, jumat, dan sabtu. Latihan yang diberikan berupa latihan fisik, teknik, *individual skill*, taktik dan strategi bermain. Materi latihan tersebut telah disusun dalam suatu

program latihan dan akan diberikan oleh pelatih kepada atlet dalam sesi latihan yang berbeda.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga *hockey* merupakan cabang olahraga permainan beregu dengan menggunakan *stick* untuk menggerakkan bolanya. Dalam permainan beregu disamping pola latihan *skill*, teknik, dan strategi bermain yang diberikan kepada atletnya, pelatih juga harus mengetahui sisi psikis atlet yang memiliki kontrol emosi yang berbeda-beda tiap individu. Sebagai atlet yang mempunyai jiwa muda, dalam bermain olahraga *hockey* kecerdasan emosi penting harus dimiliki disamping kecerdasan intelektual.

Emosi yang tidak berkembang dan tidak terkuasai dengan baik sering menimbulkan perubahan dalam menghadapi kondisi persoalan di dalam ataupun diluar lapangan, bahkan terkadang salah dalam bersikap sehingga dapat menimbulkan konflik. Meningkatnya stres dan rasa cemas dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet merasa panik dan gugup sehingga kemampuan teknik bermainnya menurun. Atlet akan sulit berkonsentrasi karena merasa tidak percaya diri, mereka tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya, sehingga permainan pun tidak berkembang baik dan tidak maksimal.

Pada situasi tertentu atlet harus mempunyai kontrol emosi yang baik, sehingga dapat melakukan tindakan dengan tenang. Atlet yang mempunyai

kecerdasan emosional yang tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan diri, mampu menerjemahkan instruksi yang diberikan pelatih serta mampu bekerja sama secara baik dengan rekan satu timnya.

Kegiatan *outbound* merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu seperti melatih rasa percaya diri, kepemimpinan, kedisiplinan, kerjasama dan berkomunikasi yang merupakan unsur dari kecerdasan emosi. Kegiatan *outbound* dapat berupa permainan yang bersifat rekreatif atau dapat memberikan efek kesenangan. Dengan *outbound* diharapkan atlet putra tim *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dapat memiliki fisik dan psikis yang baik sehingga mempunyai kontrol emosi yang baik pula. Hal ini dikarenakan pada masa usia ini, atlet *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta belum memiliki kontrol emosi yang baik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi konseptual diatas maka penelitian ini dapat dihipotesiskan menjadi:

1. Atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta belum memiliki kecerdasan emosi yang baik.
2. Kegiatan *outbound* efektif terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kegiatan *outbound* terhadap kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta.

B. Tempat dan Waktu

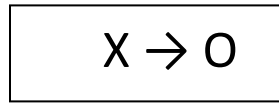
Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 46 Jakarta yang beralamat di Jl. Masjid Darussalam Kav. 23-25 Blok A, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Penelitian ini melibatkan seluruh atlet putra *hockey* SMAN 46 Jakarta. Adapun waktu pelaksanaannya yaitu pada bulan Juni 2016.

C. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode survei deskriptif. Pre-eksperimental design karena dengan design ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Design ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Penelitian ini menggunakan design *one-shot case study*.²³

²³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Bandung, ALFABETA CV: 2011) hal. 74.

Paradigma dalam penelitian eksperimen model ini dapat digambarkan seperti berikut :



X = Treatment yang diberikan (variabel independen), yaitu perlakuan berupa permainan dari kegiatan *outbound*.

O = Observasi (variabel dependen), yaitu responden atlet putra hockey SMA Negeri 46 Jakarta.

Paradigma itu dapat dibaca sebagai berikut : terdapat suatu kelompok diberi perlakuan (treatment) dan selanjutnya diobservasi hasilnya. Variabel bebas (independen) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab timbulnya variabel terikat (dependen). Sedangkan variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

D. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang berjumlah 20 orang.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Karena populasi yang relatif sedikit yaitu 20 orang. Jadi peneliti menggunakan semua populasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Definisi Konseptual

Kecerdasan emosi merupakan hal yang penting untuk dimiliki dalam kehidupan seseorang, karena kecerdasan emosi berhubungan dengan kemampuan manusia untuk mengatur emosinya. Tingkat kecerdasan emosi seseorang sangat bergantung pada kemampuan untuk memahami perasaan diri sendiri maupun perasaan orang lain. Tingkat IQ atau kecerdasan intelektual seseorang umumnya tetap, sedangkan EQ atau kecerdasan emosi dapat terus ditingkatkan seiring bertambahnya usia.

Dan dapat disimpulkan secara ringkas bahwa indikator seseorang dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang baik adalah mampu mengetahui kekuatan dan kelemahan diri, bersikap positif, empati, berkomunikasi dengan baik, respek dan bertoleransi, tidak egois, serta apresiatif terhadap orang lain.

2. Definisi Operasional

Adapun karakteristik kecerdasan emosi adalah skor yang di dapat dengan aspek atau dimensi sebagai berikut: (1). Dimensi Mengenali emosi diri, (2). Dimensi Mengelola emosi, (3). Dimensi Memotivasi diri sendiri, (4). Dimensi Mengenali emosi orang lain, dan (5). Dimensi Membina hubungan.

3. Kisi-kisi Instrumen

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan daftar angket isian skala likert, yaitu teknik pengumpulan data melalui pernyataan dari para responden. Skala ini berhubungan dengan pernyataan tentang sikap seseorang terhadap sesuatu. Instrumen untuk penelitian ini berbentuk lima pernyataan yang dilengkapi sejumlah alternatif. Responden memilih salah satu dari alternatif atau kategori jawaban yang telah disediakan tersebut sesuai dengan pilihannya.

Pemberian nilai jawaban angket pada setiap pernyataan berdasarkan skala *likert* meliputi lima katagori pilihan jawaban, yaitu:

SS	=	Sangat Setuju
S	=	Setuju
RR	=	Ragu-ragu
TS	=	Tidak Setuju
STS	=	Sangat Tidak Setuju

Lima pilihan jawaban ini dimaksudkan agar responden tidak memiliki keraguan dalam menjawab pernyataan. Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing jawaban favorable adalah sebagai berikut:

SS	=	Sangat Setuju	Nilai 5
S	=	Setuju	Nilai 4
RR	=	Ragu-ragu	Nilai 3
TS	=	Tidak Setuju	Nilai 2

STS = Sangat Tidak Setuju Nilai 1

Pemberian skor atau nilai untuk masing-masing jawaban unfavorable adalah sebagai berikut:

SS = Sangat Setuju Nilai 1

S = Setuju Nilai 2

RR = Ragu-ragu Nilai 3

TS = Tidak Setuju Nilai 4

STS = Sangat Tidak Setuju Nilai 5

TABEL 2. KISI-KISI ANGKET UJI INSTRUMEN

Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah Pernyataan		
		(+)	(-)	(+)	(-)	Σ
Mengenali emosi diri	1. Mampu menyadari akan perasaan yang sedang terjadi	3, 6	9	2	1	3
	2. Kemampuan merasakan dalam mengambil keputusan-keputusan yang tepat	12, 15	18	2	1	3
Mengelola emosi	1. Mampu mengungkapkan perasaan yang tepat	21, 24	27	2	1	3
	2. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri dari rasa murung.	29, 31	33	2	1	3
	3. Mampu melepaskan kecemasan yang dirasakan dan tidak mudah tersinggung	26, 23	20	2	1	3
	1. Tidak mudah merasa puas	17, 14	11	2	1	3

Memotivasi sendiri	akan hasil yang telah dicapai					
	2. Mampu mengendalikan dorongan hati	8, 32	5	2	1	3
Mengenali emosi orang lain	1. Kemampuan untuk berempati terhadap perasaan orang lain	2	30, 28	1	2	3
	2. Memahami isyarat yang diberikan orang lain	22, 25	19	1	2	3
Membina hubungan	1. Kemampuan untuk membuat relasi yang baik dengan orang lain	16	13, 10	1	2	3
	2. Dapat bekerja sama dengan orang lain.	7, 4	1	2	1	3
TOTAL		19	14	19	14	33

TABEL 3. KISI-KISI ANGKET PENELITIAN

Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah Pernyataan		
		(+)	(-)	(+)	(-)	Σ
Mengenali emosi diri	1. Mampu menyadari akan perasaan yang sedang terjadi	-	7	-	1	1
	2. Kemampuan merasakan dalam mengambil keputusan-keputusan yang tepat	8	13	1	1	2
Mengelola emosi	1. Mampu mengungkapkan perasaan yang tepat	15	20	1	1	2
	2. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri dari rasa murung.	22, 24	26	2	1	3
	3. Mampu melepaskan kecemasan yang dirasakan dan tidak mudah tersinggung	17, 19	14	2	1	3
	1. Tidak mudah merasa puas	10, 12	-	2	-	2

Memotivasi sendiri	akan hasil yang telah dicapai					
	2. Mampu mengendalikan dorongan hati	6, 25	4	2	1	3
Mengenali emosi orang lain	1. Kemampuan untuk berempati terhadap perasaan orang lain	2	21, 23	1	2	3
	2. Memahami isyarat yang diberikan orang lain	16, 18	-	2	-	2
Membina hubungan	1. Kemampuan untuk membuat relasi yang baik dengan orang lain	11	9	1	1	2
	2. Dapat bekerja sama dengan orang lain.	3, 5	1	2	1	3
TOTAL		16	10	16	10	26

F. Uji Coba Angket

Penyebaran angket dilakukan kepada 20 orang responden, yaitu atlet putra hockey DKI Jakarta Junior. Responden uji coba ini berada dalam rentang usia yang sama yaitu remaja dengan tingkatan siswa SMA. Setelah data terkumpul dilakukan uji coba data dengan menentukan validitas butir dan reliabilitas instrumen.

Untuk mengukur validitas angket menggunakan rumus *product moment* sebagai berikut:

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2 \sum y^2)}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : Koefisien Korelasi
- $\sum xy$: Jumlah hasil perkalian skor X dan skor Y
- x : Skor tiap butir
- y : skor total
- xy : hasil kali x dan y
- $\sum x^2$: Jumlah skor butir yang telah dikuadratkan
- $\sum y^2$: Jumlah skor total yang telah dikuadratkan

Hasil perhitungan akan di interpretasikan dengan cara hasil yang diperoleh (r hitung) di konfirmasi dengan table harga r *product moment*. Butir instrument dianggap valid jika r hitung > r tabel.

Untuk menguji tingkat konsistensi data maka akan di lakukan uji reliabilitas. Data yang diperoleh dapat dihitung melalui penghitungan ulang dengan menggunakan rumus *alpha cronbac*, yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha b^2}{\alpha t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyak butir yang valid

$\sum \alpha b^2$ = Jumlah varian butir

$\sum \alpha t^2$ = Jumlah varian total

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket. Dengan memberikan lembar angket yang memuat indikator tentang nilai-nilai kecerdasan emosi. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa angket setelah dilakukan tindakan berupa kegiatan *outbound*.

G. Teknik analisis data

Analisis data penelitian tentang pelaksanaan:

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pernyataan tiap dimensi.

2. Menghitung rata-rata jawaban tiap pernyataan yaitu dengan cara menghitung jumlah responden, kemudian dikalikan 100%.

Dengan rumus:

$$x = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Ket: x = Skor rata-rata jawaban

X = Jumlah skor tiap butir

N = Jumlah responden

3. Menginterpretasikan setiap jawaban dari setiap butir pernyataan.
4. Menginterpretasikan setiap jawaban dari tiap dimensi.

H. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menguji nilai t-hitung terhadap t-tabel dengan ketentuan:

- a. $H_0 : \mu_1 = \mu_2$

Jika t-hitung \leq t-tabel, maka hipotesis ditolak.

- b. $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

Jika t-hitung $>$ t-tabel, maka hipotesis diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskripsi

Untuk mengetahui hasil data penelitian yang dilakukan, selanjutnya adalah analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa jawaban angket yang telah diisi oleh responden. Untuk Dimensi Mengenali Emosi diri nilai maksimal 15 dan nilai minimal 15, untuk Dimensi Mengelola Emosi nilai maksimal 38 dan nilai minimal 30, untuk Dimensi Memotivasi Sendiri nilai maksimal 25 dan nilai minimal 16, untuk Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain nilai maksimal 24 dan nilai minimal 18, untuk Dimensi Menjalin Hubungan nilai maksimal 25 dan nilai minimal 19, sehingga frekuensi kategori untuk setiap dimensi hasilnya bisa dilihat pada Tabel 3. Sebagai berikut:

Tabel 4: Hasil Penelitian Keseluruhan Dimensi

No	Dimensi	Frekuensi Kategori					
		Rendah		Sedang		Tinggi	
1	Mengenali Emosi Diri	1	5%	14	70%	5	25%
2	Mengelola Emosi	5	25%	8	40%	7	35%
3	Memotivasi Sendiri	1	5%	13	65%	6	30%
4	Mengenali Emosi Orang Lain	3	15%	16	80%	1	5%
5	Menjalin Hubungan	1	5%	17	85%	2	10%

1. Dimensi Mengenal Emosi Diri

Dari hasil penelitian pada Dimensi Mengenal Emosi Diri dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Tabel 4 dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Diri.

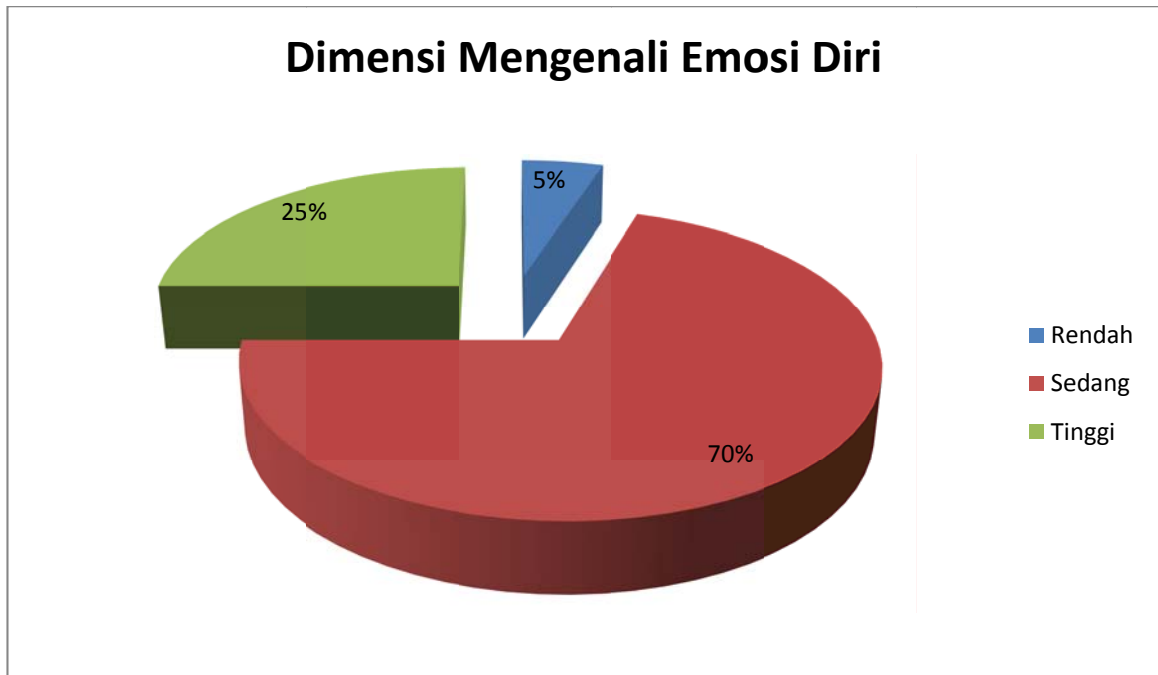
Tabel 5: Hasil Penelitian Dimensi Mengenal Emosi Diri

No	Skor	Jumlah	Presentase	Kategori
1	8-10	1	5%	Rendah
2	11-13	14	70%	Sedang
3	14-16	5	25%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari Dimensi Mengenal Emosi Diri dengan kategori rendah berjumlah 1 orang, kategori sedang 14 orang, dan kategori tinggi 5 orang. Jadi terlihat dalam Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Diri dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 14 orang (70%).

Persentase jumlah Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari

Dimensi Mengenal Emosi Diri dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 13. Grafik Diagram Pie Dimensi Mengenal Emosi Diri

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Diri dengan kategori rendah 5%, kategori sedang 70%, dan kategori tinggi 25%.

2. Dimensi Mengelola Emosi

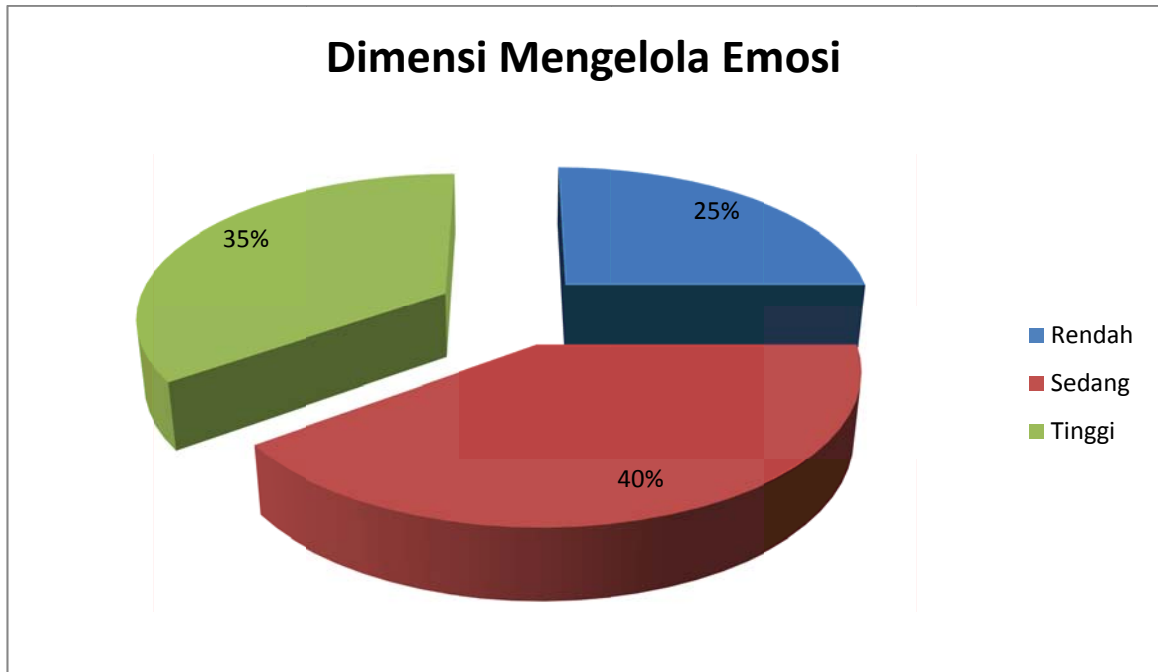
Dari hasil penelitian pada Dimensi Mengelola Emosi dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Tabel 4 dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra Hockey SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengelola Emosi.

Tabel 6: Hasil Penelitian Dimensi Mengelola Emosi

No	Skor	Jumlah	Presentase	Kategori
1	30-32	5	25%	Rendah
2	33-35	8	40%	Sedang
3	36-38	7	35%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari Dimensi Mengelola Emosi dengan kategori rendah berjumlah 5 orang, kategori sedang 8 orang, dan kategori tinggi 7 orang. Jadi terlihat dalam Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Diri dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 8 orang (40%).

Persentase jumlah Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengelola Emosi dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 14: Grafik Diagram Pie Dimensi Mengelola Emosi.

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengelola Emosi dengan kategori rendah 5%, kategori sedang 70%, dan kategori tinggi 25%.

3. Dimensi Memotivasi Sendiri

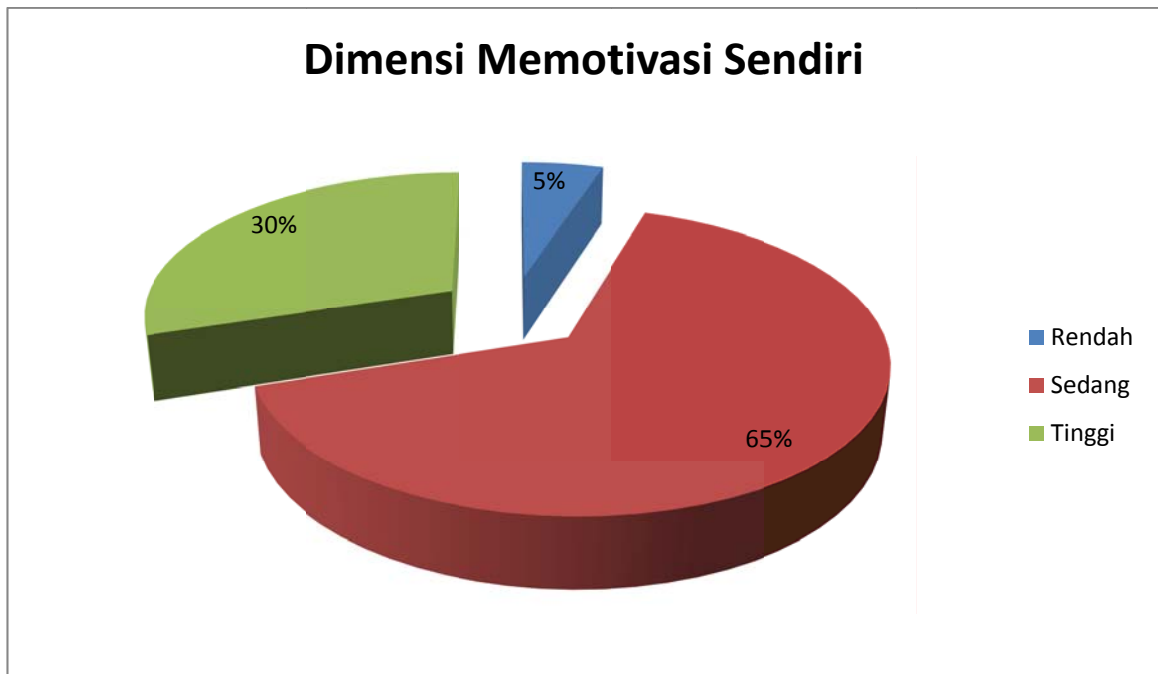
Dari hasil penelitian pada Dimensi Memotivasi Sendiri dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang tinggi. Tabel 4 dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Memotivasi Sendiri.

Tabel 7: Hasil Penelitian Dimensi Memotivasi Sendiri

No	Skor	Jumlah	Presentase	Kategori
1	16-19	1	5%	Rendah
2	20-23	13	65%	Sedang
3	24-27	6	30%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari Dimensi Memotivasi Sendiri dengan kategori rendah berjumlah 1 orang, kategori sedang 13 orang, dan kategori tinggi 6 orang. Jadi terlihat dalam Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenali Emosi Diri dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 13 orang (65%).

Persentase jumlah Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Memotivasi Diri dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 15: Grafik Diagram Pie Memotivasi Sendiri.

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Memotivasi Sendiri dengan kategori rendah 5%, kategori sedang 65%, dan kategori tinggi 30%.

4. Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain

Dari hasil penelitian pada Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang tinggi. Tabel 4 dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain.

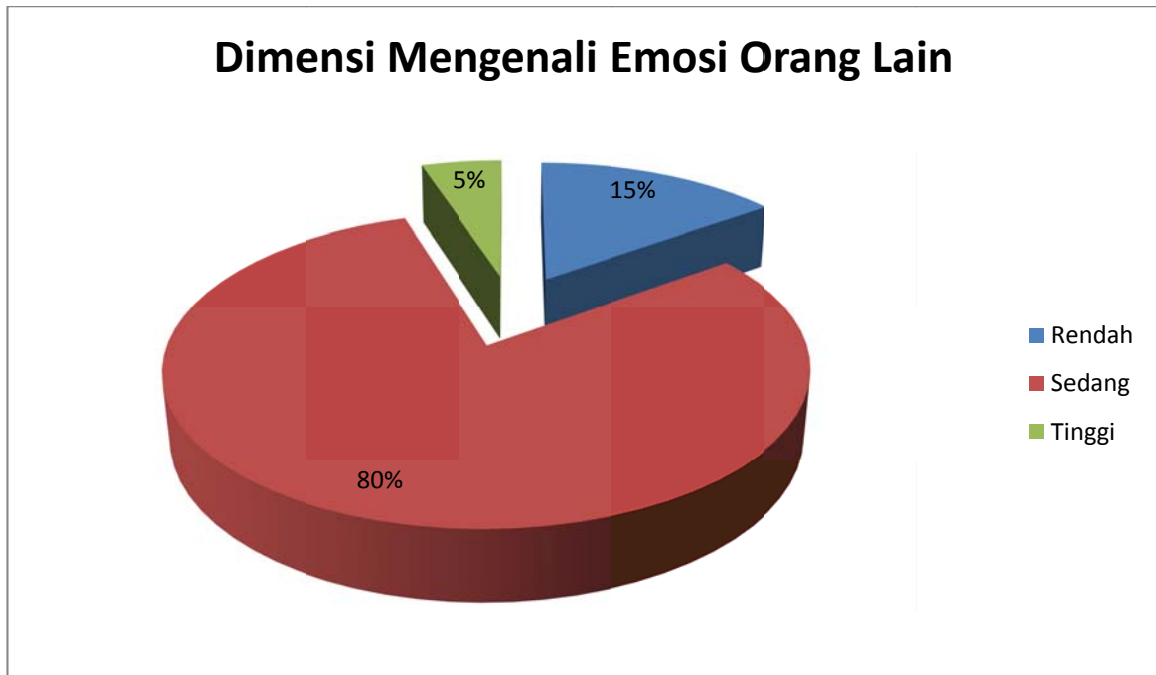
Tabel 8: Hasil Penelitian Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain

No	Skor	Jumlah	Presentase	Kategori
1	18-20	3	15%	Rendah
2	21-23	16	80%	Sedang
3	24-26	1	5%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain dengan kategori rendah berjumlah 3 orang, kategori sedang 16 orang, dan kategori tinggi 1 orang. Jadi terlihat dalam Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 16 orang (80%).

Persentase jumlah Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari

Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 16: Grafik Diagram Pie Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain.

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain dengan kategori rendah 15%, kategori sedang 80%, dan kategori tinggi 5%.

5. Dimensi Menjalin Hubungan

Dari hasil penelitian pada Dimensi Menjalin Hubungan dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang tinggi. Tabel 4 dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra Hockey SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Menjalin Hubungan.

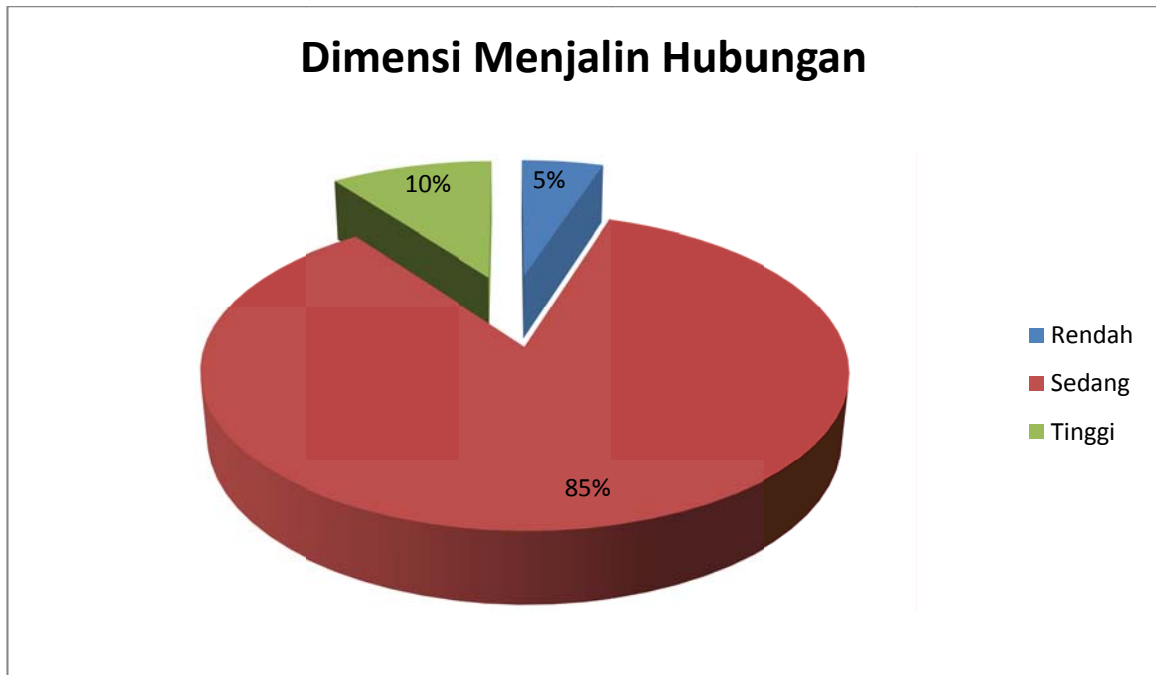
Tabel 9: Hasil Penelitian Dimensi Menjalin Hubungan

No	Skor	Jumlah	Presentase	Kategori
1	19-21	1	5%	Rendah
2	22-24	17	85%	Sedang
3	25-27	2	10%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari Dimensi Menjalin Hubungan dengan kategori rendah berjumlah 1 orang, kategori sedang 17 orang, dan kategori tinggi 2 orang. Jadi terlihat dalam Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Menjalin Hubungan dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang yaitu berjumlah 17 orang (85%).

Persentase jumlah Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari

Dimensi Menjalin Hubungan dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 17: Grafik Diagram Pie Dimensi Menjalin Hubungan.

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Dimensi Menjalin Hubungan dengan kategori rendah 5%, kategori sedang 85%, dan kategori tinggi 10%.

B. Keseluruhan Aspek

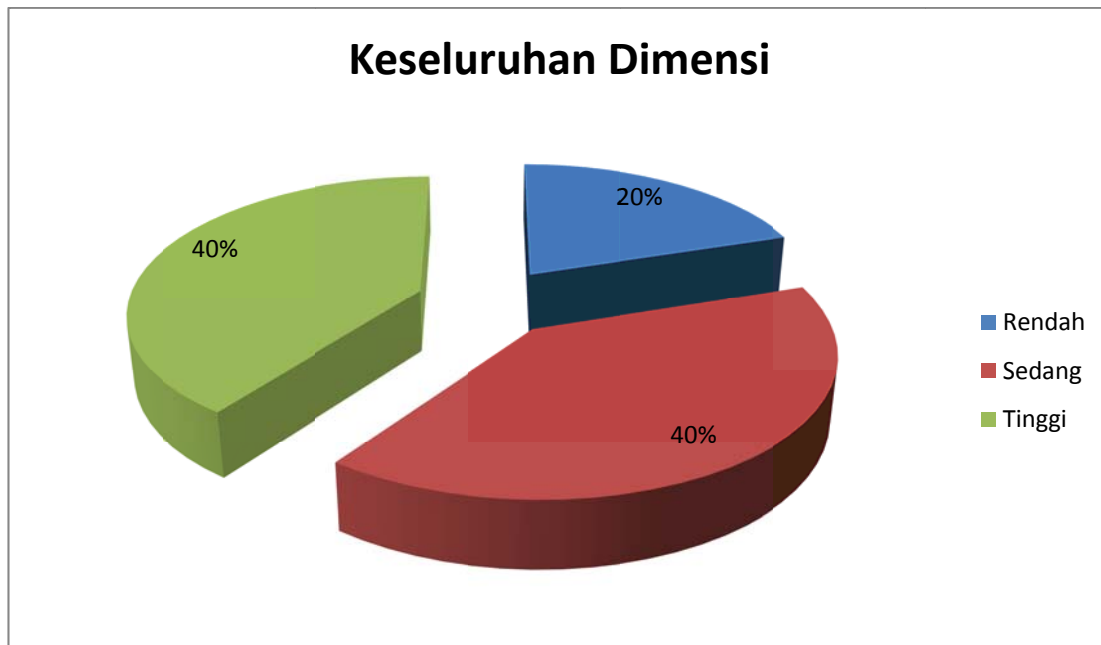
Interpretasi data Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Tabel dibawah ini merupakan distribusi frekuensi Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari keseluruhan dimensi berdasarkan kategori sebagai berikut:

Tabel 10: Hasil Penelitian Distribusi Frekuensi

No	Skor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	99-106	4	20%	Rendah
2	107-114	8	40%	Sedang
3	115-122	8	40%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dengan jumlah 4 orang kategori rendah, 8 orang kategori sedang, dan 8 orang kategori tinggi. Jadi terlihat persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta yang ditinjau dari keseluruhan aspek dengan jumlah paling banyak adalah dengan kategori sedang dan tinggi yaitu berjumlah masing-masing 8 orang (40%).

Persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta pada aspek keseluruhan dapat dilihat pada grafik diagram pie dibawah ini:



Gambar 18. Grafik Diagram Pie Dimensi Keseluruhan.

Grafik diatas menunjukkan bahwa persentase Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dari Keseluruhan Dimensi dengan kategori rendah 20%, kategori sedang 40%, dan kategori tinggi 40%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah diadakan penelitian tentang Efektifitas Kegiatan *Outbound* Terhadap Kecerdasan Emosi pada Atlet Putra *Hockey* SMA Negeri 46 Jakarta dapat disimpulkan bahwa atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta memiliki kecerdasan emosi yang cukup baik yaitu dengan 8 orang dikategori sedang, 8 orang di kategori tinggi, dan hanya 4 orang yang berada di kategori rendah. Sehingga kemudian dapat disimpulkan pula bahwa kegiatan *outbound* efektif untuk mengetahui kecerdasan emosi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta, meskipun kegiatan *outbound* ini bukanlah menjadi satu-satunya cara yang dapat dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Mensosialisasikan kepada pihak klub *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta bahwa pembentukan karakter kecerdasan emosi bisa dilakukan melalui kegiatan *outbound*.

2. Bagi atlet putra *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta makna kegiatan *outbound* ini bisa diaplikasikan di setiap sesi latihan dan pertandingan agar kecerdasan emosinya bisa lebih baik lagi.
3. Bagi pihak klub *hockey* SMA Negeri 46 Jakarta peneliti berharap kegiatan *outbound* ini bisa terus berjalan dan menjadi kegiatan rutin di sela-sela latihan agar atlet memiliki kecerdasan emosi yang lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin. *OUTBOUND Management Training*. Yogyakarta: UII Press, 2002.
- Cross, DJ Glenn. *Coaching Hockey Australian Way*. Melbourne: Australia Hockey Assotiation, 1984.
- DK, Isnaini. *Kenali Bakatmu Kenali Potensimu*. Klaten: CV RIZQI MANDIRI, 2014.
- E.B., Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1997.
- Ginanjari Agustian, Ary. *ESQ Emotional Spiritual Quotient*. Jakarta: ARGA Publishing, 2001.
- Goleman, Daniel. *EMOTIONAL INTELLIGENCE Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- Hans, Jen Z.A. *Strategi Pengembangan Diri*. Jakarta: Personal Development Training, 2009.
- Rules Of Indoor Hockey*. The International Hockey Federation, 2015.
- Sanoesi, A. Ensoe. *Panduan Outbound 1 Low Impact Games*. Yogyakarta: Kansius, 2010.
- Sanoesi, A. Ensoe. *Panduan Outbound 2 Land Base*. Yogyakarta: Kansius, 2010.
- Sunarto. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002.
- Internet:
- <http://saifurss07.com/2014/1/07/hakikat-bermain> (diakses 7 Mei 2016)
- <http://www.fih.ch/en/fih/history/indoorrules> (diakses 25 Mei 2016)
- <http://www.hockeydirect.com/catalogue> (diakses 26 Mei 2016)
- <http://www.obogoalkeeping.com> (diakses 26 Mei 2016)

LAMPIRAN 1

(INSTRUMEN PENELITIAN)

Tabel 11: Angket Uji Coba Instrumen Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi

KUESIONER UJI INSTRUMEN KARAKTER KECERDASAN EMOSI

Nama : Usia :

Jenis Kelamin : Kelas :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kondisi kamu SETELAH kamu mengikuti permainan-permainan outbound mengenai kecerdasan emosi yang tanpa dipengaruhi siapapun. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Berilah tanda (v) pada kolom yang menjadi jawabanmu :

STS jika pernyataan Sangat Tidak Sesuai dengan diri kamu

TS jika pernyataan Tidak Sesuai dngan diri kamu

RR jika pernyataan membuat kamu Ragu-ragu

S jika pernyataan sesuai dengan diri kamu

SS jika pernyataan Sangat Sesuai dengan diri kamu

NO	PERNYATAAN	NILAI				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Permainan-permainan tersebut tidak membuat kerjasama antara saya dan rekan satu tim hockey menjadi lebih baik.					

2	Saya lebih mampu berempati terhadap rekan satu tim setelah mengikuti permainan tersebut.					
3	Setelah melakukan permainan tadi, saya lebih mudah memahami kondisi saya saat berada di luar dan di dalam lapangan.					
4	Setelah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya dan rekan satu tim menjadi lebih kompak.					
5	Saya tetap mementingkan ego sendiri meskipun telah mengikuti permainan tersebut.					
6	Permainan tadi membuat saya lebih menyadari perasaan yang sedang terjadi ketika saya bermain hockey.					
7	Kerjasama saya dengan rekan satu tim menjadi lebih baik setelah mengikuti permainan tersebut.					
8	Setelah mengikuti permainan tadi saya menjadi lebih mampu mengendalikan keinginan saya agar tidak egois saat					

	bermain hockey.					
9	Saya tidak mudah memahami perasaan yang saya rasakan meskipun sudah mengikuti permainan tersebut.					
10	Permainan tersebut tidak membuat saya mempunyai hubungan yang lebih baik dengan pelatih dan rekan satu tim.					
11	Meskipun telah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya tidak lebih ambisius untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam bermain hockey.					
12	Permainan tadi membuat saya lebih mampu mengambil keputusan yang tepat saat bermain hockey.					
13	Saya tetap tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan rekan satu tim meskipun telah mengikuti permainan tersebut.					
14	Setelah mengikuti permainan yang diberikan, saya menjadi lebih semangat untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam bermain hockey.					

15	Setelah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya merasa lebih mudah membuat keputusan ketika berada dilapangan.					
16	Hubungan saya dan rekan satu tim semakin terjalin baik setelah mengikuti permainan tersebut					
17	Permainan tersebut membuat saya belajar untuk tidak mudah puas atas hasil yang saya capai dalam bermain hockey.					
18	Permainan yang diberikan tidak membuat saya lebih baik dalam mengambil keputusan saat bermain hockey					
19	Saya tetap tidak memahami isyarat pelatih saat bermain hockey meskipun telah mengikuti permainan yang telah di berikan.					
20	Permainan tersebut tidak menghilangkan rasa cemas saya ketika saya bermain hockey.					
21	Saya lebih mampu berkomunikasi saat latihan dan bertanding setelah mengikuti					

	permainan-permainan yang di berikan.					
22	Permainan-permainan tersebut membuat saya lebih mampumemahami isyarat yang di berikan rekan satu tim.					
23	Setelah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya menjadi lebih tidak mudah tersinggung saat di beri masukan oleh pelatih.					
24	Permainan tersebut membuat saya lebih mampu mengungkapkan apa yang sedang saya rasakan kepada rekan satu tim.					
25	Saya menjadi lebih mampu memahami isyarat dari pelatih ketika bermain hockey setelah saya mengikuti permainan-permainan tersebut.					
26	Saya menjadi lebih mampu melepas kecemasan saat mengikuti pertandingan setelah melakukan permainan yang di berikan.					

27	Permainan tersebut tidak lantas membuat komunikasi saya dengan rekan satu tim menjadi lebih baik.					
28	Saya tetap acuh terhadap perasaan orang lain saat bermain hockey meskipun telah mengikuti permainan yang telah diberikan.					
29	Permainan tersebut membuat saya mampu menghibur diri sendiri akibat kejenuhan saat bermain hockey.					
30	Saya tetap tidak bisa berempati terhadap rekan satu tim meskipun telah mengikuti permainan-permainan tersebut.					
31	Setelah mengikuti permainan tersebut saya lebih mampu mengatasi rasa murung akibat tekanan dari pelatih.					
32	Saya lebih mengerti cara mengendalikan dorongan emosi ketika di lapangan setelah mengikuti permainan-permainan tersebut.					
33	Saya masih belum mampu menghibur diri					

	sendiri meski telah mengikuti permainan-permainan tersebut.					
--	-------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

Tabel 12: Hasil Uji Coba Instrumen Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi

RES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	5	5	3	5	5	5	4	5	3	5	3	4	5	3	3	5	5
2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5
3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
4	4	2	5	3	4	5	3	5	3	2	5	5	3	3	4	5	3
5	4	5	5	5	4	4	3	2	4	4	5	2	3	4	3	5	5
6	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
7	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5
8	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	3	5	3	3	5	5
9	4	4	5	5	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5
10	4	5	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	5	3	4	4	5
11	5	4	3	4	5	5	5	5	4	5	2	5	3	4	4	2	4
12	4	5	4	4	4	5	5	3	5	3	5	4	3	5	5	2	5
13	4	2	4	5	4	5	4	3	5	4	3	4	5	3	2	5	5
14	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4
15	3	2	2	2	3	5	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3
16	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5
17	3	5	3	3	3	3	4	5	4	3	4	3	5	4	5	2	5
18	2	4	2	4	4	3	3	3	5	4	5	5	4	5	5	2	4
19	4	4	5	5	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	5	5	4
20	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	5
umlar	80	84	72	84	82	89	80	78	84	73	87	83	87	79	80	83	92
r.hit	0,6	0,6	0,1	0,8	0,7	0,1	0,6	0,5	0,7	0,3	0,1	0,5	0,6	0,6	0,3	0,6	0,6
r.tab	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
status	valid	valid	drop	valid	valid	drop	valid	valid	valid	drop	drop	valid	valid	valid	drop	valid	valid

Tabel 13: Uji Validitas Dimensi Mengenali Emosi Diri

mengenali emosi diri							
RES	3	6	9	12	15	18	total
1	3	5	3	4	3	4	22
2	2	5	5	5	5	5	27
3	3	4	5	5	5	4	26
4	5	5	3	5	4	3	25
5	5	4	4	2	3	5	23
6	2	5	5	5	5	5	27
7	5	5	5	5	3	5	28
8	3	4	4	3	3	5	22
9	5	3	4	5	4	5	26
10	4	5	4	5	4	4	26
11	3	5	4	5	4	4	25
12	4	5	5	4	5	4	27
13	4	5	5	4	2	5	25
14	4	5	5	4	4	4	26
15	2	5	2	2	3	2	16
16	4	5	4	4	5	4	26
17	3	3	4	3	5	3	21
18	2	3	5	5	5	4	24
19	5	5	4	3	5	5	27
20	4	3	4	5	3	4	23
jumlah	72	89	84	83	80	84	
r.hit	0,3718	0,2625	0,7307	0,6323	0,4031	0,641	
r.tab	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
status	drop	drop	valid	valid	drop	valid	

Tabel 14: Uji Validitas Dimensi Mengelola Emosi

mengelola emosi										total
RES	20	21	22	23	24	26	29	31	33	
1	5	5	5	5	3	5	5	5	5	43
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
4	4	3	4	3	5	4	5	5	2	35
5	4	3	4	4	3	4	5	4	3	34
6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
7	5	5	4	4	5	5	5	5	5	43
8	4	5	4	4	3	3	5	5	4	37
9	4	5	4	4	3	5	5	5	5	40
10	3	4	4	4	4	4	3	4	5	35
11	4	5	5	5	3	4	4	4	4	38
12	3	5	3	4	4	5	4	5	5	38
13	3	5	4	4	5	5	4	5	5	40
14	5	5	4	4	3	5	4	5	5	40
15	3	3	3	3	3	2	4	4	5	30
16	4	5	4	4	4	4	5	5	5	40
17	4	5	3	3	5	4	4	5	3	36
18	4	3	4	4	5	5	4	5	5	39
19	4	5	4	4	4	4	4	5	5	39
20	4	5	3	5	5	4	4	4	5	39
jumlah	81	91	81	83	82	87	89	95	91	
r.hit	0,672	0,6573	0,6523	0,728	0,3868	0,7845	0,4486	0,5802	0,4741	
r.tab	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
status	valid	valid	valid	valid	drop	valid	valid	valid	valid	

Tabel 15: Uji Validitas Dimensi Memotivasi Sendiri

memotivasi sendiri							
RES	5	8	11	14	17	32	total
1	5	5	3	3	5	5	27
2	5	5	4	4	5	5	30
3	5	5	5	5	5	5	33
4	4	5	5	3	3	2	26
5	4	2	5	4	5	3	28
6	5	5	5	5	5	5	36
7	4	5	5	5	5	5	36
8	4	4	5	3	5	2	31
9	4	3	5	4	5	5	35
10	4	3	4	3	5	2	31
11	5	5	2	4	4	2	33
12	4	3	5	5	5	5	39
13	4	3	3	3	5	5	36
14	4	4	5	5	4	5	41
15	3	2	4	2	3	4	33
16	4	4	5	4	5	5	43
17	3	5	4	4	5	5	43
18	4	3	5	5	4	5	44
19	4	3	4	4	4	5	43
20	3	4	4	4	5	5	45
jumlah	82	78	87	79	92	85	
r.hit	0,6775	0,6079	0,0465	0,5811	0,5183	0,5637	
r.tab	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
status	valid	valid	drop	valid	valid	valid	

Tabel 16: Uji Validitas Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain

mengenali emosi orang lain							
RES	2	19	22	25	28	30	total
1	5	5	5	3	5	5	28
2	5	4	5	5	5	5	29
3	5	3	5	5	5	5	28
4	2	3	4	4	3	5	21
5	5	4	4	3	5	5	26
6	5	3	5	5	5	5	28
7	5	3	4	5	5	5	27
8	4	2	4	4	5	5	24
9	4	4	4	3	5	5	25
10	5	3	4	5	4	4	25
11	4	5	5	3	4	5	26
12	5	5	3	3	4	5	25
13	2	5	4	5	5	5	26
14	4	4	4	3	4	5	24
15	2	2	3	2	2	4	15
16	5	3	4	4	4	5	25
17	5	3	3	4	3	5	23
18	4	2	4	5	4	5	24
19	4	5	4	3	5	5	26
20	4	4	3	5	4	5	25
jumlah	84	72	81	79	86	98	
r.hit	0,4752	0,2593	0,6523	0,5026	0,7061	0,573	
r.tab	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
status	valid	drop	valid	valid	valid	valid	

Tabel 17: Perhitungan Uji Validitas Dimensi Membina Hubungan

membina hubungan							
RES	1	4	7	10	13	16	total
1	5	5	4	5	5	5	29
2	5	5	5	3	5	5	28
3	5	5	5	4	5	5	29
4	4	3	3	2	3	5	20
5	4	5	3	4	3	5	24
6	5	5	5	3	5	5	28
7	4	4	5	4	5	5	27
8	4	5	4	4	5	5	27
9	4	5	3	4	5	5	26
10	4	3	3	4	5	4	23
11	5	4	5	5	3	2	24
12	4	4	5	3	3	2	21
13	4	5	4	4	5	5	27
14	4	4	5	4	4	5	26
15	3	2	3	3	3	2	16
16	4	4	4	4	4	5	25
17	3	3	4	3	5	2	20
18	2	4	3	4	4	2	19
19	4	5	4	3	5	5	26
20	3	4	3	3	5	4	22
jumlah	80	84	80	73	87	83	
r.hit	0,5462	0,6825	0,6479	0,2367	0,5891	0,4768	
r.tab	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	0,444	
status	valid	valid	valid	drop	valid	valid	

Tabel 18: Reliabilitas Secara Keseluruhan Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi

RES	1	2	4	5	7	8	9	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	total		
1	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	121	
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	129	
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	129	
4	4	4	2	3	4	3	5	3	5	3	3	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	5	5	5	2	2	94	
5	4	5	5	5	4	3	2	4	2	3	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	3	102	
6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	129	
7	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	125	
8	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	3	5	5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	2	4	116	
9	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	110	
10	4	4	5	3	4	3	3	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	2	5	103	
11	5	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	2	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	4	2	4	107
12	4	4	5	4	4	5	3	5	4	3	5	2	5	4	3	5	3	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	108	
13	4	2	5	4	4	3	5	4	5	3	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	114	
14	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	4	4	5	5	5	115	
15	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	5	73	
16	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	113		
17	3	5	3	3	4	5	4	3	5	4	2	5	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	5	5	5	3	101		
18	2	4	4	4	4	3	3	5	5	4	5	2	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	106	
19	4	4	4	5	4	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	111	
20	3	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	109	
jumlah	80	84	84	84	86	80	88	83	83	82	84	81	91	81	85	83	83	79	82	86	89	90	94	90	85	91			
Σ2	6400	7056	7056	7056	7124	6400	7084	7056	6889	7569	6241	6889	8464	7056	6561	8281	6581	6889	6241	7569	7921	7396	7921	9804	9025	7225	8281		

RES	1	2	4	5	7	8	9	12	13	14	16	17	18	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	total		
1	25	25	25	25	16	25	9	16	25	9	25	25	16	25	25	25	25	9	25	25	25	25	25	25	25	25	575		
2	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	641		
3	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	641		
4	16	4	9	16	9	25	9	25	9	25	9	25	9	16	9	16	9	16	16	16	9	25	25	25	4	4	366		
5	16	25	25	16	9	4	16	4	9	16	25	25	25	16	9	16	16	9	16	16	25	25	16	9	9	9	422		
6	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	641		
7	16	25	16	16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	16	25	25	25	25	25	25	25	25	25	605		
8	16	16	25	16	16	16	16	16	9	25	9	25	25	25	16	25	16	16	9	25	25	25	25	25	4	16	482		
9	16	16	25	16	9	9	16	25	25	16	25	25	25	16	25	16	16	9	25	25	25	25	25	25	25	25	530		
10	16	25	9	16	9	9	16	25	25	9	16	25	16	9	16	16	16	25	16	25	16	9	16	16	4	25	425		
11	25	16	16	16	25	25	16	25	9	16	4	16	16	16	25	25	25	9	16	16	16	16	25	16	4	16	459		
12	16	25	16	16	25	9	25	16	9	25	4	25	16	9	25	9	16	9	25	16	16	16	16	25	25	25	468		
13	16	4	25	16	16	9	25	16	25	9	25	25	25	9	25	16	16	25	25	25	16	25	25	25	25	25	518		
14	16	16	16	16	25	16	25	16	16	25	25	16	16	16	25	25	16	16	9	25	25	16	16	25	25	25	517		
15	9	4	4	9	9	4	4	4	4	9	4	4	9	4	9	9	9	4	4	9	4	16	16	16	16	25	223		
16	16	25	16	16	16	16	16	16	16	16	16	25	25	16	16	25	16	16	16	16	16	25	25	25	25	25	497		
17	9	25	9	9	16	25	16	9	25	16	4	25	9	16	25	9	9	16	16	16	9	16	25	25	25	9	413		
18	4	16	16	16	9	9	25	25	16	25	4	16	16	16	9	16	16	25	25	16	16	16	25	25	25	25	452		
19	16	16	25	16	16	9	16	9	25	16	16	25	16	25	16	25	16	9	16	16	25	16	25	25	25	25	485		
20	9	16	16	9	9	16	16	25	25	16	16	25	16	16	25	9	25	25	16	16	16	16	25	16	25	25	469		
jumlah k	332	374	368		344	334	326	366	365		393	327	377	432	366	337	427	337	353	331		391	403	384	403	482	455	391	429
varian	10386																												
varian	36,25	57,7	47,6		27,5	47,4	64,6	41,3	60,2		50	45,9	84,8	31,8	41,3	30,9	44,1	30,9	30,5	59,4		39,5	27,1	44,6	27,1	7,67	16	79,3	45,4
jml var	1119																												
alpha cr	0,928																												

Contoh Butir Soal No 9 Dimensi Mengenal Emosi Diri

Perhitungan Uji Validitas:

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}} \\
 r_{xy} &= \frac{20.2099 - (84)(492)}{\sqrt{\{20.366 - (84)^2\} \{20.12254 - (492)^2\}}} \\
 r_{xy} &= \frac{41980 - 41328}{\sqrt{\{7320 - 7056\} \{245080 - 242064\}}} \\
 r_{xy} &= \frac{652}{\sqrt{796224}} \\
 r_{xy} &= \frac{652}{892,3138} \\
 r_{xy} &= 0,7307
 \end{aligned}$$

Diketahui :

N	= jumlah responden	= 20
$\sum X$	= jumlah skor per butir	= 72
$\sum X^2$	= jumlah skor per butir kuadrat	= 282
$\sum Y$	= jumlah skor total	= 492
$\sum Y^2$	= jumlah skor total kuadrat	= 12254
$\sum XY$	= jumlah dari skor perbutir di kali skor total	= 1793

Dengan demikian koefisien validitas butir soal no. 9, dari data tersebut diperoleh r-hitung = 0.7307, sedangkan untuk r-tabel n = 20 dan $\alpha = 0.05$ adalah 0.444, berarti r-hitung > r-tabel, berarti data tersebut dinyatakan **Valid**.

Perhitungan Reliabilitas Uji Instrumen Dimensi Mengenali Emosi Diri

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sum \sigma_t^2} \right]$$

1. Mencari Jumlah Varians butir dengan $\sigma_b^2 = r_{xy} = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$
2. Setelah Varians butir diperoleh satu-persatu, kemudian dijumlahkan dari hasil perhitungan diperoleh $\sum \sigma^2 =$ (lampiran)
3. Mencari volume varians total dengan rumus

$$\begin{aligned} \sigma_1^2 &= \frac{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}}{N} \\ &= \frac{12254 - 12103,2}{20} \\ &= \frac{150,8}{20} = 7,54 \end{aligned}$$

4. Mencari Varian butir dengan rumus:

$$\begin{aligned} \sigma_b^2 &= \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N} \\ &\quad \frac{(84)^2}{N} \end{aligned}$$

$$= \frac{366 - 20}{20}$$

$$= \frac{366 - 352.8}{20} = 0.66$$

5. Mencari Varian Total

$$\sum \sigma_b^2 = 0,66 + 1,14 + 0,64 + 1,03 + 0,9 + 0,66 = 5,03$$

Diketahui :

$$K = 20$$

$$\sum \sigma_b^2 = 5,03$$

$$\sigma_1^2 = 7,54$$

$$r_{II} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sum \sigma_t^2} \right]$$

$$r_{II} = \left[\frac{20}{20-1} \right] \left[1 - \frac{5,03}{7,54} \right]$$

$$r_{II} = \left[\frac{20}{19} \right] [1 - 0,667]$$

$$r_{II} = [1,05] [0,333]$$

$$r_{II} = 0,3497$$

Dengan demikian tes dimensi excelent mempunyai nilai reliabilitas 0,35.

LAMPIRAN 2

(HASIL PENELITIAN)

Tabel 19: Angket Penelitian Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi

KUESIONER PENELITIAN KARAKTER KECERDASAN EMOSI

Nama : Usia :

Jenis Kelamin : Kelas :

Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan kondisi kamu SETELAH kamu mengikuti permainan-permainan outbound mengenai kecerdasan emosi yang tanpa dipengaruhi siapapun. Jawabanmu akan dijamin kerahasiaannya. Berilah tanda (v) pada kolom yang menjadi jawabanmu :

STS jika pernyataan Sangat Tidak Sesuai dengan diri kamu

TS jika pernyataan Tidak Sesuai dengan diri kamu

RR jika pernyataan membuat kamu Ragu-ragu

S jika pernyataan sesuai dengan diri kamu

SS jika pernyataan Sangat Sesuai dengan diri kamu

NO	PERNYATAAN	NILAI				
		SS	S	RR	TS	STS
1	Permainan-permainan tersebut tidak membuat kerjasama antara saya dan rekan satu tim hockey menjadi lebih baik.					

2	Saya lebih mampu berempati terhadap rekan satu tim setelah mengikuti permainan tersebut.					
3	Setelah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya dan rekan satu tim menjadi lebih kompak.					
4	Saya tetap mementingkan ego sendiri meskipun telah mengikuti permainan tersebut.					
5	Kerjasama saya dengan rekan satu tim menjadi lebih baik setelah mengikuti permainan tersebut.					
6	Setelah mengikuti permainan tadi saya menjadi lebih mampu mengendalikan keinginan saya agar tidak egois saat bermain hockey.					
7	Saya tidak mudah memahami perasaan yang saya rasakan meskipun sudah mengikuti permainan tersebut.					
8	Permainan tadi membuat saya lebih mampu mengambil keputusan yang tepat saat bermain hockey.					

9	Saya tetap tidak bisa menjalin hubungan yang baik dengan rekan satu tim meskipun telah mengikuti permainan tersebut.					
10	Setelah mengikuti permainan yang diberikan, saya menjadi lebih semangat untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam bermain hockey.					
11	Hubungan saya dan rekan satu tim semakin terjalin baik setelah mengikuti permainan tersebut					
12	Permainan tersebut membuat saya belajar untuk tidak mudah puas atas hasil yang saya capai dalam bermain hockey.					
13	Permainan yang diberikan tidak membuat saya lebih baik dalam mengambil keputusan saat bermain hockey					
14	Permainan tersebut tidak menghilangkan rasa cemas saya ketika saya bermain hockey.					
15	Saya lebih mampu berkomunikasi saat latihan dan bertanding setelah mengikuti					

	permainan-permainan yang di berikan.					
16	Permainan-permainan tersebut membuat saya lebih mampumemahami isyarat yang di berikan rekan satu tim.					
17	Setelah mengikuti permainan-permainan yang diberikan, saya menjadi lebih tidak mudah tersinggung saat di beri masukan oleh pelatih.					
18	Saya menjadi lebih mampu memahami isyarat dari pelatih ketika bermain hockey setelah saya mengikuti permainan-permainan tersebut.					
19	Saya menjadi lebih mampu melepas kecemasan saat mengikuti pertandingan setelah melakukan permainan yang di berikan.					
20	Permainan tersebut tidak lantas membuat komunikasi saya dengan rekan satu tim menjadi lebih baik.					

21	Saya tetap acuh terhadap perasaan orang lain saat bermain hockey meskipun telah mengikuti permainan yang telah diberikan.					
22	Permainan tersebut membuat saya mampu menghibur diri sendiri akibat kejenuhan saat bermain hockey.					
23	Saya tetap tidak bisa berempati terhadap rekan satu tim meskipun telah mengikuti permainan-permainan tersebut.					
24	Setelah mengikuti permainan tersebut saya lebih mampu mengatasi rasa murung akibat tekanan dari pelatih.					
25	Saya lebih mengerti cara mengendalikan dorongan emosi ketika di lapangan setelah mengikuti permainan-permainan tersebut.					
26	Saya masih belum mampu menghibur diri sendiri meski telah mengikuti permainan-permainan yang diberikan.					

Tabel 20: Hasil Angket Penelitian Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi

Res	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	TOTAL
1	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	120
2	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	119
3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	120
4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	119
5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	110
6	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	110
7	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	110
8	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	110
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	122
10	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	110
11	5	1	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	4	3	109
12	5	4	4	3	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	118
13	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	113
14	5	4	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	5	3	3	4	5	4	3	4	4	5	3	4	3	5	99
15	4	5	5	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	104
16	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	116
17	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	119
18	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	1	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	4	3	101
19	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	111
20	5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	5	106
TOTAL	96	82	94	85	90	84	83	87	88	87	87	87	77	80	95	85	92	83	77	88	91	87	84	82	86	89	2246

mean	112,3
median	110,5
modus	110
n max	122
n min	99

Tabel 21: Hasil Angket Penelitian Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi Favorable (Positif)

Kategori Kecerdasan Emosi Favorable																	
Res	2	3	5	6	8	10	11	12	15	16	17	18	19	22	24	25	TOTAL
1	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	72
2	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	71
3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	71
4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	71
5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	67
6	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	67
7	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	67
8	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	67
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	73
10	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	67
11	1	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	4	67
12	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	75
13	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	72
14	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	3	58
15	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	67
16	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	72
17	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	77
18	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	70
19	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	69
20	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	65
TOTAL	65	126	121	117	113	109	105	101	97	93	89	85	82	79	74	69	1385

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	tinggi	72-78	tinggi	6	30,00%
		sedang	65-71	sedang	13	65,00%
		rendah	58-64	rendah	1	5,00%
77	58					

Tabel 22: Hasil Angket Penelitian Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi Unfavorable (Negatif)

Kategori Kecerdasan Emosi Unfavorable											
Res	1	4	7	9	13	14	20	21	23	26	TOTAL
1	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	48
2	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	48
3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	49
4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	48
5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
6	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
7	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
8	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
9	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	49
10	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	43
11	5	5	3	5	4	4	4	5	4	3	42
12	5	3	3	4	5	5	4	5	4	5	43
13	5	3	4	4	4	4	5	3	4	5	41
14	5	4	5	3	5	3	4	4	3	5	41
15	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	37
16	5	4	5	5	4	3	4	5	4	5	44
17	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	42
18	5	4	3	4	1	1	4	3	3	3	31
19	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	42
20	5	5	3	5	4	2	4	4	4	5	41
TOTAL	96	85	83	88	77	80	88	91	84	89	861

		kategori		kategori	jumlah	persenta
max	min	tinggi	44-51	rendah	2	10,00%
		sedang	38-44	sedang	13	65,00%
		rendah	31-37	tinggi	5	25,00%
49	31					

Tabel 23: Hasil Angket Penelitian Dimensi Mengenal Emosi Diri

Dimensi Mengenal Emosi Diri				
Res	7	8	13	TOTAL
1	5	5	4	14
2	5	5	4	14
3	5	5	4	14
4	5	5	4	14
5	4	4	4	12
6	4	4	4	12
7	4	4	4	12
8	4	4	4	12
9	5	5	5	15
10	4	4	4	12
11	3	5	4	12
12	3	5	5	13
13	4	4	4	12
14	5	3	5	13
15	3	4	4	11
16	5	4	4	13
17	5	5	1	11
18	3	4	1	8
19	4	4	4	12
20	3	4	4	11
TOTAL	83	87	77	247

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	tinggi	8-10			
15	8	sedang	11-13	sedang	14	70,00%
		rendah	14-16	tinggi	5	25,00%

Tabel 24: Hasil Angket Penelitian Dimensi Mengelola Emosi

Dimensi Mengelola Emosi									
Res	14	15	17	19	20	22	24	26	TOTAL
1	5	5	4	4	5	4	4	5	36
2	5	5	4	4	5	4	4	5	36
3	5	5	4	4	5	4	4	5	36
4	5	5	4	4	5	4	4	5	36
5	5	5	5	4	4	4	4	4	35
6	5	5	5	4	4	4	4	4	35
7	5	5	5	4	4	4	4	4	35
8	5	5	5	4	4	4	4	4	35
9	5	5	4	4	5	4	4	5	36
10	5	5	5	4	4	4	4	4	35
11	4	4	5	3	4	5	4	3	32
12	5	5	5	4	4	5	5	5	38
13	4	5	5	4	5	5	5	5	38
14	3	3	5	3	4	5	4	5	32
15	3	4	4	3	4	4	4	4	30
16	3	5	5	4	4	5	4	5	35
17	1	5	5	5	5	5	3	5	34
18	1	5	5	4	4	4	4	3	30
19	4	5	4	4	5	4	4	4	34
20	2	4	4	3	4	5	5	5	32
TOTAL	80	95	92	77	88	87	82	89	690

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	rendah	30-32			
38	30	sedang	33-35	sedang	8	40,00%
		tinggi	36-38	tinggi	7	35,00%

Tabel 25: Hasil Angket Penelitian Dimensi Memotivasi Sendiri

Dimensi Memotivasi Sendiri						
Res	4	6	10	12	25	TOTAL
1	5	5	5	5	5	25
2	5	4	5	5	5	24
3	5	4	5	5	5	24
4	5	4	5	5	5	24
5	4	4	4	4	4	20
6	4	4	4	4	4	20
7	4	4	4	4	4	20
8	4	4	4	4	4	20
9	5	5	5	5	4	24
10	4	4	4	4	4	20
11	5	4	5	5	4	23
12	3	4	5	5	4	21
13	3	4	4	4	5	20
14	4	3	3	3	3	16
15	3	5	4	4	4	20
16	4	5	4	4	4	21
17	5	5	5	5	5	25
18	4	4	4	4	4	20
19	4	4	4	4	5	21
20	5	4	4	4	4	21
TOTAL	85	84	87	87	86	429

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	rendah	16-19			
		sedang	20-23	sedang	13	65,00%
25	16	tinggi	24-27	tinggi	6	30,00%

Tabel 26: Hasil Angket Penelitian Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain

Dimensi Mengenal Emosi Orang Lain						
Res	2	16	18	21	23	TOTAL
1	4	4	4	5	5	22
2	4	4	4	5	5	22
3	4	4	4	5	5	22
4	4	4	4	5	5	22
5	4	4	4	5	4	21
6	4	4	4	5	4	21
7	4	4	4	5	4	21
8	4	4	4	5	4	21
9	5	4	4	4	5	22
10	4	4	4	5	4	21
11	1	4	4	5	4	18
12	4	5	5	5	4	23
13	5	4	5	3	4	21
14	4	4	4	4	3	19
15	5	4	4	4	4	21
16	5	5	4	5	4	23
17	4	5	5	5	5	24
18	5	5	5	3	3	21
19	4	5	4	4	4	21
20	4	4	3	4	4	19
TOTAL	82	85	83	91	84	425

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	rendah	18-20			
		sedang	21-23	sedang	16	80,00%
24	18	tinggi	24-26	tinggi	1	5,00%

Tabel 27: Hasil Angket Penelitian Dimensi Menjalin Hubungan

Dimensi Menjalin Hubungan						
Res	1	3	5	9	11	TOTAL
1	4	4	5	5	5	23
2	4	4	5	5	5	23
3	5	4	5	5	5	24
4	4	4	5	5	5	23
5	5	5	4	4	4	22
6	5	5	4	4	4	22
7	5	5	4	4	4	22
8	5	5	4	4	4	22
9	5	5	5	5	5	25
10	5	5	4	4	4	22
11	5	5	4	5	5	24
12	5	4	5	4	5	23
13	5	5	4	4	4	22
14	5	4	4	3	3	19
15	4	5	5	4	4	22
16	5	5	5	5	4	24
17	5	5	5	5	5	25
18	5	5	4	4	4	22
19	5	5	5	4	4	23
20	5	5	4	5	4	23
TOTAL	96	94	90	88	87	455

		kategori		kategori	jumlah	persentase
max	min	rendah	19-21			
		sedang	22-24	sedang	17	85,00%
25	19	tinggi	25-27	tinggi	2	10,00%

LAMPIRAN 3

(DOKUMENTASI PENELITIAN)



**Gambar 19: Membuat Barisan Dalam Bermain Ball Transfer.
(Dokumen Pribadi)**



Gambar 20: Bermain Ball Transfer. (Dokumen Pribadi)



Gambar 21: Bermain Jarat Botol. (Dokumen Pribadi)



Gambar 22: Menyelesaikan Permainan Jarat Botol. (Dokumen Pribadi)



**Gambar 23: Berbaris Dan Bermain Si Bisu Dan Si Buta.
(Dokumen Pribadi)**



**Gambar 24: Membentuk Barisan Bermain Si Bisu Dan Si Buta.
(Dokumen Pribadi)**



Gambar 25 dan Gambar 26: Bermain Karpet Ajaib.

(Dokumen Pribadi)



Gambar 27: Bermain Komentator Bola. (Dokumen Pribadi)



Gambar 28: Membentuk Barisan Bermain Komentator Bola. (Dokumen Pribadi)



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 2574/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

30 Mei 2016

Yth. Kepala SMA Negeri 46 Jakarta
Jl. Masjid Darussalam Kav.23-25 Blok A
Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Adi Padli Hamzah**
Nomor Registrasi : 6815117955
Program Studi : Olahraga Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 08579730204

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Efektifitas Kegiatan Outbound Terhadap Kecerdasan Emosi Atlet Putra Hockey SMA Negeri 46 Jakarta"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan

Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Olahraga Rekreasi



Drs. Syaifullah
NIP 195702161984031001



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 46 JAKARTA

Jalan Masjid Darussalam Kav. 23-25 Blok A. Kebayoran Baru Jakarta Selatan Telp: 021-7246695, Fax: 021-7261946

SURAT KETERANGAN

Nomor : 723/-1.851.622/VI/2016

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Wanito Handoyo, M.Pd
NIP : 196908021998021001
Golongan : IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 46 Jakarta

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Adi Padli Hamzah
NIM : 6815117955
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S-1)
Program Studi : Olahraga Rekreasi. Universitas Negeri Jakarta

Telah melakukan penelitian dan mengambil data di SMA Negeri 46 Jakarta, Jl. Masjid Darussalam pada bulan Juni 2016 dalam rangka pemenuhan tugas skripsi dengan judul **"Efektifitas Kegiatan Outbond Terhadap Kecerdasan Emosi Atlet Putra Hockey SMA Negeri 46 Jakarta"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan digunakan seperlunya.

Jakarta, 23 Juni 2016

Kepala SMA Negeri 46 Jakarta



Wanito Handoyo, M.Pd

NIP. 196908021998021001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Adi Padli Hamzah
Nomor Registrasi : 6815117955
Tempat, Tanggal Lahir : Kuningan, 7 Juli 1993
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Jalan Kayu Jati 1 No. 29D RT 012/004
Kelurahan Rawamangun Jakarta Timur
No. Telepon : 085759730204

PENDIDIKAN FORMAL

- 1. SD Negeri 1 Dukuhpicung** : Tahun 1999 - 2005
- 2. MTs Negeri Luragung** : Tahun 2005 - 2008
- 3. SMA Negeri 3 Kuningan** : Tahun 2008 - 2011
- 4. S1 FIK UNJ** : Tahun 2011 - 2016